

**TEST****Schnuller**

Krebserregende Schadstoffe: ein Modell nicht verkehrsfähig S. 58

**TEST****Badezusätze**

Viele sehr gute Produkte S. 70

**Schwerpunkt:
Kosmetik & Mode**

Wie die Hersteller faire Projekte unterstützen S. 82

www.oekotest.de

ÖKO-TEST

RICHTIG GUT LEBEN

Nr. 01 | Januar 2009 | 3,80 €

ÖKO-TEST Januar 2009

TEST**Kindershampoos**

Nicht alle sind sanft S. 64

TEST**Nachtcremes**

Markenprodukte am schlechtesten S. 76

**TEST****Textile
Duschvorhänge**

Umweltschädliche Bleibänder S. 144

TEST**Probiotischer
Joghurt**

Zu viel Zucker und Aromen S. 18

TEST**Fitnessstudios**

Wo Klos und Duschen fehlen S. 40

**TEST**

Honig

Mit Gen-Soja und Gen-Raps

S. 24

**TEST****Krankentagegeld für Selbstständige**

Gesetzlich oder privat: Über 400 Tarife im Vergleich S. 104

LOGONA

NATURKOSMETIK



NEU: das erste Anti Aging Make Up in Naturkosmetik-Qualität!

Die leichte Foundation mit pflegenden, rein pflanzlichen Ölen und Feuchtigkeitspendern sowie mineralischen, lichtreflektierenden Pigmenten zaubert einen wunderbar ebenmäßigen Teint und wirkt gleichzeitig vorzeitiger Hautalterung entgegen.

Age Protection Make Ups gibt es in drei zart mattierenden Nuancen, die sich optimal der Haut anpassen.

LOGONA Age Protection

- trägt das Gütesiegel „Kontrollierte Naturkosmetik“ (BDIH)
- ist frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen
- enthält keine Paraffinöle oder sonstige Rohstoffe aus der Erdölchemie
- Hautverträglichkeit und Wirksamkeit aller Produkte dermatologisch bestätigt



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„was Sie schreiben ist hanebüchener Blödsinn, der nur zur Verunsicherung der Leute beiträgt. Ihrem Ruf als Ökofuzzis sind Sie wieder mal voll gerecht geworden“, schreibt uns Herr Miehe-Huang zu unserem Test Energiesparlampen. „Den Test habe ich mit großem Interesse gelesen, und meine Genugtuung ist groß, dass ÖKO-TEST eine Stimme erhebt, die nicht mehr ignoriert werden kann“, lobt Martin Spribille den gleichen Test (beides nachzulesen auf Seite 6). Eine „unverantwortliche Stümperei“ sei unser Test Pensionskassen, wütet der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Doch der Schaum vor dem Mund hatte den Herrschaften offenbar die Sinne vernebelt und wir haben unsererseits – was wir ganz selten mal machen – eine einstweilige Verfügung gegen die Versicherungslobbyisten erwirkt (mehr dazu auf Seite 8). „Sie sind ein Riesenarschloch“, musste sich eine Redakteurin kürzlich von einem Hersteller sagen lassen, dessen Produkt wir kritisiert hatten. Dass Leute angesichts unserer Tests derartig aus der Rolle geraten, ist zwar nicht zu entschuldigen, aber erklärbar. Denn am Ende steht bei uns immer ein klares Testurteil. Im schlechtesten Fall heißt das „ungenügend“. Dabei ist es uns egal, ob es – wie im Test Honig (ab Seite 24) – einen Bio-Hersteller trifft, auch wenn viele von uns fordern, wir sollten Bio-Produzenten besonders behandeln. Doch die bewerten wir – wenn die Testergebnisse nun mal nicht besser sind – genauso mit „ungenügend“ wie Discounter (ebenfalls im Test Honig) oder Markenhersteller (im Test Nachtcremes ab Seite 76) oder Anzeigenkunden (im Test Schnuller ab Seite 58). Das wissen offenbar nicht nur ÖKO-TEST-Leser. Befragt, welchem Siegel sie am meisten vertrauen, antworten 36 Prozent der Befragten: ÖKO-TEST. Damit sind wir für viele vertrauenswürdiger als das staatliche Bio-Siegel, das mit 21 Prozent auf dem zweiten Platz landet (mehr dazu auf Seite 10). Das ist uns Verpflichtung – und Sie können sich darauf verlassen, dass sich daran auch 2009 nichts ändert.



Jürgen Stellpflug,
Chefredakteur

Ihr

Jürgen Stellpflug



PS: Mit einem Abo verpassen Sie keinen unserer Tests. Eine Bestellkarte finden Sie auf Seite 51.



TEST Honig

Ohne Beanstandungen blieben nur drei Honigmarken. In vielen anderen fanden sich Pollen von Gen-Soja. **24**



TEST Probiotischer Joghurt

Gesünder als normaler Joghurt? Das ist umstritten. Eindeutig: Etliche Produkte enthalten zu viel Zucker. **18**



TEST Schnuller

Beruhigend: Die meisten der 28 getesteten Schnuller aus Latex und Silikon sind frei von Schadstoffen. **58**



TEST Fitnessstudios

Trainingspläne, Personal, Ausstattung – wie sich das Angebot in Fitnessstudios der fünf größten Ketten unterscheidet. **40**

Essen & Trinken

- 18 **Test** Probiotischer Joghurt
Was ist dran an den Herstellerversprechen?
- 24 **Test** Honig
Sechs Produkte fallen durch.
- 30 Diäten
Was die Programme wirklich bringen.
- 38 Meldungen

Gesundheit & Fitness

- 40 **Test** Fitnessstudios
Nicht in Bestform.
- 52 Wetterfühligkeit
Mehr Unfälle bei Gewitterlage.
- 56 Meldungen

Kinder & Familie

- 58 **Test** Schnuller
Vorsicht: Einer ist nicht verkehrsfähig.
- 64 **Test** Kindershampoos
Auf große Namen ist kein Verlass.
- 68 Meldungen

Kosmetik & Mode

- 70 **Test** Badezusätze
Wenig auszusetzen – aber nicht bei allen.
- 76 **Test** Nachtcremes
Schlechte Noten für Markenprodukte.
- 82 Faire Projekte
Kosmetikrohstoffe aus fairem Handel.
- 88 Schönheitsweisheiten
Ratschläge und ihr Wahrheitsgehalt.



TEST Kindershampoos

Von 20 untersuchten Produkten schnitten fünf mit der Bestnote ab. „Sehr gute“ Shampoos gibt es für wenig Geld. **64**

TEST Nachtcremes

Von etlichen untersuchten Nachtcremes ist abzuraten: In ihnen stecken bedenkliche Inhaltsstoffe. **76**

Politik & Umwelt

- 94 Bürgerinitiativen
Ein alter Hut? Von wegen!

Geld & Recht

- 104 **Test** Krankentagegeld für Selbstständige
Wo und wie Sie sich am besten absichern.
- 114 Private Rentenversicherung
Hohes Verlustrisiko.
- 118 Was ändert sich 2009?
Worauf Sie sich im neuen Jahr einstellen müssen.
- 126 Meldungen

Freizeit & Technik

- 138 Unterhaltungselektronik
Tricks zum Stromsparen.
- 142 Meldungen

Bauen & Wohnen

- 144 **Test** Textile Duschvorhänge
Finger weg von PVC.
- 150 Materialkunde Arbeitsplatten
Welches Material für welchen Zweck?
- 154 Meldungen



Test Textile Duschvorhänge
Nicht nur die Optik muss stimmen. Welche Vorhänge ohne Schadstoffe auskommen, lesen Sie ab S. 144

Die TESTs

- 18 Probiotischer Joghurt
- 24 Honig
- 40 Fitnessstudios
- 58 Schnuller
- 64 Kindershampoos
- 70 Badezusätze
- 76 Nachtcremes
- 104 Krankentagegeld für Selbstständige
- 144 Textile Duschvorhänge

Standards

- 3 Editorial
- 6 Leserbrief
- 8 Nachwirkungen
- 14 Neue Produkte
- 130 Marktplatz/Regiomarkt
- 134 ÖKO-TEST-Shop
- 156 Service
- 157 Im Überblick
- 158 Alle Testergebnisse im Überblick
(nur für Abonnenten)
- 160 Leserfragen
- 161 Impressum
- 162 Vorschau

Schreiben Sie uns

Wir veröffentlichen nicht nur Lob, sondern auch Kritik. Ist Ihr Brief zu lang, kürzen wir – nicht nur Kritik, sondern auch Lob.

Wenig Wasser

Test Wind- und Wettercremes, 11/2008

Sie sind einem Interpretationsfehler erlegen: Auch die *Avalon Wangenschutz Baby Creme* besteht zu über 20 % aus Pflanzenölen und fast 42 % Fetten. Der Wasseranteil der Creme liegt bei nur knapp 28 %. Die Angabe der Ingredients in der Reihenfolge des eingesetzten prozentualen Anteils ist gesetzliche Vorschrift und führt bei vielen Produkten dazu, dass ein fälschliches Bild gezeigt wird. Und das immer dann, wenn mehrere verschiedene Rohstoffe eingesetzt werden.

Heike Rombach, Radicula Winnert



Gute Nachrichten

Leben mit Krebs, 12/2008

Vielen Dank für die zwei ganz unterschiedlichen, aber hoch interessanten Erfahrungsberichte der zwei von einer Krebserkrankung betroffenen Menschen in der Dezemberausgabe. Ich finde es immens wichtig, dass wir in der deutschen, doch oft negativ-kritischen Presselandschaft solche mutmachenden Good-News lesen können. Gut gemacht!

*Eliane Zimmermann
Reutlingen*

Puppe – jetzt ohne Gift!

Test Spielzeug, 12/2008

Seit Jahren stelle ich immer wieder mit Entsetzen fest, dass kaum eine Produktgruppe so schlecht abschneidet wie Spielzeug. Vor allem Puppen sind meist so belastet, dass sie allesamt mit „ungenügend“ durchfallen. Höchste Zeit, dass sich die Hersteller darüber mal Gedanken machen! Kinder brauchen keine Puppe mit 27 lebensechten Funktionen. Dagegen sollte schadstoff-freies Spielzeug eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein! Aber offenbar

besteht daran kein Interesse. Die neue „Baby XY – jetzt auch ohne Gift!“ wäre aber doch eine gute Werbung!

*Angelika Weber
Königsbrunn*

Gratuliere

Spezial Umwelt & Energie 2008

Gratuliere besonders zum Spezialheft Rohstoffe, Energie, Wasser. Übersichtliche Beiträge zu einem Thema, das trotz Finanzkrise etc. täglich politisch und medienwirksam an der Tagesordnung sein müsste. Habe jeden Artikel gelesen. Superpreis, super Diagramme. Weiter so. Vielleicht wird die Welt doch noch zu retten sein zusammen mit Ihren wertvollen Beiträgen. Ich bin jetzt schon dabei.

*Florian Warnke
Saarbrücken*



Stimme gegen die Lobby

Test Energiesparlampen, 10/2008

Den Test habe ich mit großem Interesse gelesen – bestätigt er doch alle meine Beobachtungen und die daraus resultierenden Vorbehalte gegen die Energiesparlampen und ihre Werbung, in der die Vorteile maßlos aufgebauscht und die Nachteile verschwiegen werden. Nach unzähligen Anfragen an Hersteller und Händler, die regelmäßig ausweichend und nichtssagend bzw. gar nicht beantwortet wurden, ist meine Genugtuung groß, dass sich



Foto: Ullrich Böhnke

mit ÖKO-TEST eine Stimme gegen diese ESL-Lobby erhebt, die nicht mehr ignoriert werden kann.

*Martin Spribille
Kirchberg*

LED-Technik besser

Test Energiesparlampen, 10/2008

Der Chemiegeruch aus den Sparlampensockeln ist mir schon lange unangenehm aufgefallen. Der Quecksilbergehalt ist bei Bruch eine Umweltgefahr. Als ich eine verbrauchte Sparlampe ordnungsgemäß zur Sammelstelle brachte, wollte man sie ohne Verpackung haben. Sie landete in einer großen Stahlgitterbox, in der auch Leuchtstoffröhren blank gestapelt waren. Einiges war schon zu Bruch gegangen. Ich hoffe, dass diese Sparlampenphase nur von kurzer Dauer ist und bald von besserer LED-Technik abgelöst wird.

*Eckbert Vogel
Waldenburg*

Ökofuzzis

Test Energiesparlampen, 10/2008

Was Sie schreiben ist hanebüchener Blödsinn, der nur zur Verunsicherung der Leute beiträgt. Ich bin Diplom-Ingenieur der Elektrotechnik, Beleuchtungsplaner und habe selber schon Lampen vermessen. Die Qualität des Spektrums ist nicht schlechter als das einer Leuchtstofflampe im Büro. Ihrem Ruf als Ökofuzzis sind sie mal wieder voll gerecht geworden.

*Robert Miehle-Huang
Augsburg*

Gut durch den Winter mit ALTAPHARMA



ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Altapharma
Meerwasser Nasenspray
sehr gut
Ausgabe 11/2007



20 ml **1.79**
(100 ml = 8,95)



75 ml **1.99**
(100 ml = 2,65)



75 g **0.79**
(100 g = 1,05)

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Altapharma Salbei-Bonbons
mit Vitamin C -zuckerfrei
sehr gut
Ausgabe 1/2005



250 ml **1.99**
(100 ml = 0,80)



100 ml **2.49**

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

WINKLER & STENZEL Werbeagentur

Bereits reklamiert

Test Kaffeemaschinen, 12/2008

Ich habe bereits im Februar 2008 bei Philips reklamiert, dass der Brühvorgang trotz geöffneter Maschine gestartet werden kann. Ist mir nämlich nicht nur einmal passiert. Auf meine Reklamation hat Philips nicht reagiert, nun hoffe ich, dass ÖKO-TEST mehr Erfolg hat.

Annelie Fürbringer
per E-Mail

Kurs belegen

Schneeschuhlaufen, 11/2008

Ich finde Ihren Artikel problematisch. Er suggeriert, dass es beim Schneeschuhlaufen quasi keine Gefahren gibt. Außerdem wird mit keinem Wort auf die Problematik der Störung wilder Tiere hingewiesen. Ich kann nur jedem empfehlen, sich der Lawinenproblematik besonders im Hochgebirge bewusst zu sein und zunächst einen fachkundig geleiteten Kurs zu belegen.

Martin Güthle
73207 Plochingen

Abwechslung mit Apfel

Saisonkalender, 12/2008

Als Abonnent schätze ich Ihre Arbeit sehr. Kritik üben möchte ich allerdings an Ihrer Aussage „Beim Angebot an heimischem Obst sieht es (im Winter) ganz mau aus“. Es gibt kein grundsätzlich „ganz maues“ heimisches Obstangebot, sondern dies wird höchstens von den auf Südf Früchte orientierten Einzelhändlern so dargestellt. Wissen Sie, wie viele Apfel- und Birnensorten es gibt? Seit Wochen esse ich rheinische Boskoop, koche Apfelmus aus Jakob Lebel, esse Altländer Elstar und Cox Orange. Ich plädiere für eine neue (alte) Kultur der lokalen Vielfalt!

Heinz Alenfelder
Köln

Geschmeidige Haut

Test Körperbutter, 11/2008

In Ihrem Bericht meldet sich die Dermatologin Dr. Mirjana Ziemer zu Wort, die Körperbutter bei gesunder Haut ablehnt. Meine Erfahrungen sind

andere: Eine natürliche Körperbutter enthält nur natürliche Wachse und Öle, sie schmilzt sparsam auf der Haut und trägt man sie auf die noch feuchte Haut auf, emulgiert sie mit dem Wasser auf der Haut. Sie zieht ruck, zuck ein, ohne dabei künstliche Emulgatoren o.Ä. zu benötigen. Meine einfach nur trockene Haut ist die Geschmeidigkeit in Person, und so finde ich es schade, dass ÖKO-TEST in seinen Empfehlungen Körperbutter generell ablehnt. Ansonsten bin ich hochzufrieden und mir ist ÖKO-TEST ein unverzichtbarer Ratgeber in allen Lebenslagen. Danke!

Vicky Kuckelkorn
Leverkusen

ÖKO-TEST-Magazin

Stichwort Leserbrief
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt am Main
E-Mail: redaktion@oekotest.de
Veröffentlichungen unter der Rubrik
Leserbriefe stellen nicht die Meinung
der Redaktion dar.

Reaktionen

Unsere Tests zu Riester- und Rürup-Renten, zu Direktversicherungen und Pensionskassen im aktuellen ÖKO-TEST Ratgeber Rente, Geld, Versicherungen schlugen weiterhin hohe Wellen.

POLITIK Kleine Anfrage der Grünen

Eine Liste mit insgesamt 70 Detailfragen zum Verbraucherschutz bei der geförderten Altersvorsorge hat zum Beispiel die Fraktion Bündnis 90/Die Grünen im November dem Bundestag vorgelegt. Sie wollten wissen, ob die Anbieter der geförderten Altersvorsorge ihre Spielräume bei der Produkt- und Preisgestaltung nicht zulasten der Kundinnen und Kunden ausnutzen. Der Verdacht wurde durch die Tests der Riester- und Rürup-Renten geweckt, bei denen ÖKO-TEST insbesondere die verwendeten Sterbetafeln kritisierte, mit denen die Versicherer ihre Tarife kalkulieren. Die Bundesregierung sollte deshalb angeben, ob ihrer Meinung nach wirklich nur gesunde, gut verdienende Personen mit deutlich über dem Durchschnitt liegender Lebenserwartung private Rentenversicherungen abschließen – wie der Gesamtverband der Versicherungswirtschaft in seiner Kritik an der ÖKO-TEST-Methode immer wieder behauptet. Oder ob die Riester-Rente nicht eher Verbrauchern mit geringem Einkommen und statistisch deutlich niedrigerer Lebenser-

wartung zugutekommen soll und es deshalb nicht vielleicht besser wäre, die Tarife auf Basis der durchschnittlichen Lebenserwartung zu kalkulieren, so wie ÖKO-TEST.

Auch die von ÖKO-TEST kritisierten Vorschriften, die der Versicherungsbranche erlauben, von den Sterblichkeitsgewinnen, die durch die überlangen Lebenserwartungsannahmen in ihren Tarifen entstehen, glatte 25 Prozent in die eigene Tasche zu stecken, hat die Grünen empört. „Wie rechtfertigt die Bundesregierung das“, fragen sie. Auf Unterstützung durch Merkel & Co. können Verbraucher aber nicht hoffen: Die Regierung bügelte alle Kritikpunkte mit nichtssagenden Antworten ab. Sie musste jedoch einräumen, dass fast eine Million Riester-Rentenversicherungen bereits wieder aufgelöst wurden. Auch bei der Aufsicht häufen sich die Beschwerden über Riester-Verträge. Im Klartext: Die Kunden sind unzufrieden mit den Produkten. ÖKO-TEST wird sie daher weiterhin auf Schwachstellen prüfen, um Verbrauchern Entscheidungshilfe zu bieten.

PROZESS Einstweilige Verfügung gegen GDV endgültig

Als „unverantwortliche Stümperei“ hatte der Gesamtverband der deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) den TEST Pensionskassen in der Oktoberausgabe des ÖKO-TEST-Magazins bezeichnet. Zur Begründung führte der GDV unter anderem aus, ÖKO-TEST habe seinen Berechnungen „fälschlicherweise“ bestimmte Annahmen zugrunde gelegt, was zu einer Benachteiligung der „Wettbewerbspensionskassen“ führe, die vom GDV vertreten werden. Auf Antrag von ÖKO-TEST hat das Landgericht Frankfurt dem GDV unter Androhung von Ordnungsgeld bis 250.000 Euro ersatzweise Ordnungshaft bis zu sechs Monaten nun untersagt, wörtlich oder sinngemäß die Behauptung aufzustellen und/oder aufstellen zu lassen bzw. zu verbreiten und/oder verbreiten zu lassen: „ÖKO-TEST Verlag hat bei dem Test Pensionskassen fälschlicherweise angenommen, dass sämtliche Pensionskassen mit hohen Garantierenten mit den aktuellen Generationentafeln (...)

rechnen, während diese tatsächlich auf der Basis der veralteten Periodentafeln (...) rechnen.“

Hintergrund: Sterbe-, Generationen- oder Periodentafeln legen fest, wie lang die Lebenserwartung von Versicherten



ist. Je länger Versicherungsunternehmen die Lebenserwartung kalkulieren, desto geringer fallen die Renten aus, die sie den Versicherten zahlen. ÖKO-TEST hatte festgestellt, dass die „jungen“, erst vor einigen Jahren von

Versicherungsunternehmen gegründeten, Wettbewerbspensionskassen ihrer Kalkulation eine viel zu lange Lebenserwartung zugrunde legen. Die Folge: Um eine angemessene Verzinsung ihrer Einzahlungen zu bekommen, müssten die Versicherten in vielen Fällen über 100, zum Teil sogar über 110 Jahre alt werden. Dagegen kalkulieren „alte“ Pensionskassen aufgrund ihrer zum Teil schon über 50-jährigen Erfahrung mit weniger langen Lebenserwartungen. Mit der Folge: Die garantierten Renten dieser Pensionskassen liegen teilweise höher, als die nur prognostizierten, also keineswegs sicheren Renten der „Wettbewerbspensionskassen“. Im Ergebnis zahlen gute Kassen doppelt so viel Rente wie schwache. Differenz für einen Versicherten: bis zu 55.000 Euro.

Inzwischen hat der GDV eine sogenannte Abschlusserklärung abgegeben. Damit ist die Verfügung nicht mehr einstweilig, sondern das Verbot ist endgültig.

Allianz Schlamm Schlacht 1

An unserem Test Pensionskassen wollte die Allianz nicht teilnehmen. Begründung: „Nach der VVG-Reform sind derzeit eine Vielzahl von Ratings und Rankings zum Thema betriebliche Altersvorsorge in der Presse zu finden (...). Wir haben uns deshalb nach reiflicher Überlegung entschlossen, nicht an ihrer geplanten (...) Untersuchung teilzunehmen.“ Reichlich fadenscheinig, fanden wir und schrieben: „Vielleicht fürchtet die Allianz eine schlechte Bewertung und beteiligt sich nur an Ratings mit oberflächlicheren Prüfkriterien, bei denen die Ergebnisse vorhersehbar oder schmeichelhafter sind.“

Nach Veröffentlichung unserer Tests meldete sich der Leiter der Allianz Unternehmenskommunikation, Dr. Eckhard Marten, zu Wort. „Da bin ich aber baff“, schrieb er in einer Mail an die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. „ÖKO-TEST schätzen sie höher als Finanztest? Ich kann aus meinen Kontakten mit der Redaktion (sowie diversen freien Autoren) berichten, dass die Kompetenz dort, nun ja, zumindest zweifelhaft ist. Vieles ist da work in progress und entsteht erst während der Recherche (z. B. durch Befragen der Allianz). Das beruhigt nicht gerade.“

Einmal abgesehen davon, dass es Aufgabe von Journalisten ist, zu recherchieren und sich dadurch eine Meinung zu bilden, anstatt vorgefertigte Meinungen und Urteile zu verbreiten: Bei uns konnte sich niemand an Kontakte zu Herrn Marten erinnern. Wir baten daher um Auskunft. Eine Antwort erhielten wir nicht. Verständlich – oder auch nicht. Auf jeden Fall scheint die Allianz genau zu wissen, was „work in progress“ ist. Ein Beispiel.

Betreff: Ökotest Riester-Renten-Rating
Von: Santagati, Eva Anna (Allianz Deutschland)

Sehr geehrter Herr Stellpflug, sehr geehrter Herr Klötters,

vielen Dank für die Übersendung der Anbieter-Vorinformation. Wir haben die Angaben geprüft und haben noch folgende Anmerkungen:

1. Die von uns gelieferten Zahlen wurden korrekt übernommen. Wir bitten Sie, nur diese zu verwenden.

Mail 1, 12.6.2008: Die Allianz besteht darauf, die von ihr gelieferten Daten zur Riester-Rente seien richtig („Wir bitten Sie, nur diese zu verwenden“).

Von: Barbara Sternberger-Frey
An: Santagati, Eva Anna (Allianz Deutschland)

Sehr geehrte Frau Santagati, ich möchte Sie ganz herzlich bitten, die garantierte Rentenleistung bei Ihren fondsgebundenen Riester-Rentenversicherungen in unseren Modellfällen 2, 4a und 4b noch einmal zu überprüfen. In allen drei Fällen sind die ausgewiesenen garantierten Rentenleistungen definitiv zu niedrig. Ich vermute mal, hier sind nicht alle Zulagen eingerechnet. Das sehe ich auch aus den Angaben zum garantierten Kapital, die in diesen 3 Fällen ebenfalls deutlich hinter den hier notwendigen Werten zurückbleiben.

Mail 2, 15.6.2008: Unsere Expertin Barbara Sternberger-Frey erklärt der Allianz, warum die Daten nicht richtig sein können.

From: Santagati, Eva Anna (Allianz Deutschland)

Sehr geehrte Frau Sternberger-Frey, wir möchten uns herzlich für Ihren Hinweis bedanken. In unseren Angeboten wird zwar die Veränderung des Eigenbeitrages ab Wegfall der Kinderzulage ausgewiesen, jedoch berechnet unser Programm das Garantiekapital lediglich aus dem zu Anfang vereinbarten Eigenbeitrag. Daher die Abweichungen zwischen den von Ihnen ermittelten und von uns gelieferten Werten. Wir haben daher die drei von Ihnen genannten Modellfälle nochmals "von Hand" nachgerechnet

Mail 3, 16.6.2008: Work in progress. Nachdem die Allianz „von Hand“ nachgerechnet hat, erhalten wir die Bestätigung. ÖKO-TEST hat recht. Wenn wir unfair gewesen wären, hätten wir die Daten der Allianz einfach übernommen. Sie hatte sich nämlich zu ihren Ungunsten verrechnet.

Allianz Schlamm Schlacht 2

Auch im Vertrieb kämpft die Allianz offenbar mit harten Bandagen, wie uns einige ältere Pensionskassen bereits beim Test Pensionskassen berichteten. In einem uns zugespielten Informationsblatt für „Konzern- und Firmenkunden“ vergleicht der Konzern zum Beispiel regulierte und deregulierte Pensionskassen – und kommt dabei zu dem Ergebnis: „Deregulierte Kassen bieten erhebliche Vorteile.“ Deregulierte Pensionskassen, zu denen auch die Allianz Pensionskasse gehört, hatten in unserem Test dagegen wesentlich schlechter abgeschnitten als regulierte, die meist als Versicherungsvereine auf Gegenseitigkeit (VVG) organisiert sind. Darüber hinaus behauptet die Allianz, regulierte Kassen wären nicht finanzstark, sondern

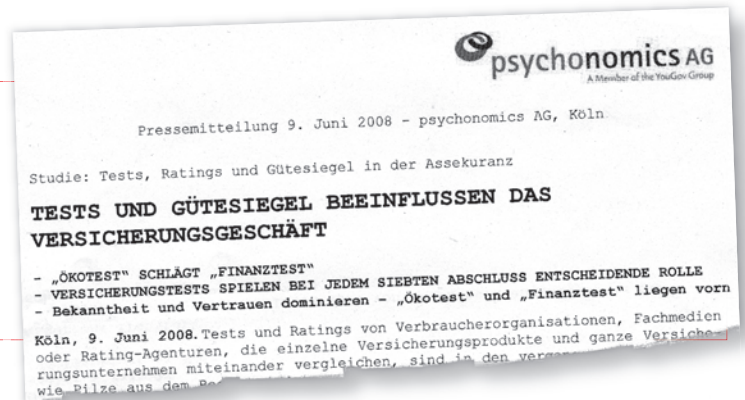
Foto: ccvision.de



hätten „oftmals stille Lasten“, bei ihnen sei „keine chancenorientierte Kapitalanlage möglich“ und die „langfristige Erfüllbarkeit der Leistungen sei nicht gesichert“. Gegen solche und ähnliche Behauptungen des Allianz-Vertriebs haben sie einige regulierte Kassen bereits erfolgreich vor Gericht gewehrt und einstweilige Verfügungen erstritten. Die angeblichen Probleme sollten die Allianz-Mitarbeiter aufhören lassen. Denn die Allianz wickelt die Altersvorsorge seiner eigenen Mitarbeiter über eine regulierte Kasse ab, die Allianz Versorgungskasse VVaG. Sollte die ihre Verpflichtungen nicht erfüllen können, sähe es auch für Mitarbeiter der Dresdner Bank schlecht aus. Sie wurden 2007 in die Allianz Versorgungskasse aufgenommen.

STUDIE 1 Höchstes Vertrauen in unsere Finanztests

Die Verbraucher vertrauen unseren Untersuchungen. Für die Studie wurden von der renommierten Psychonomics AG 2.300 private Versicherungsnehmer ab 16 Jahren befragt.



TEST Riester-Fondssparpläne – UniProfiRente

ÖKO-TEST-Magazin 4/2008 und Ratgeber Rente, Geld, Versicherungen 7:2008

Im April und im Oktober hatten wir die Riester-Fondssparpläne der Investmentgesellschaften im Test und damals schon gewarnt: „Die stark aktienhaltigen Anlagemischungen für jüngere Sparer sind im Börsencrash stark unter Druck geraten. Von zweistelligen Renditen ist nichts mehr zu sehen.“ Vor allem die UniProfiRente von Union Invest war mit unterdurchschnittlichen Erträgen und hohem bis sehr hohem Anlagerisiko vom Testsieger früherer Jahre zum Schlusslicht bei den Angeboten mutiert. „Es zeigt sich einmal mehr, dass ältere Sparer hier in schlechten Börsenzeiten gute Nerven haben müssen“, warnten wir und wiesen darauf hin, dass Union Invest in der Anlegergruppe der über 50-Jährigen die Anlagemittel bereits teilweise vom Aktienfonds in den Rentenfonds umgeschichtet hatte. Mittlerweile sind etwa zwölf Prozent der rund 1,7 Millionen von Union Invest verkauften Riester-Sparpläne komplett in Rentenfonds umgeschichtet worden – und viele Anleger sind verärgert. Denn sie hatten

die UniProfiRente gekauft, weil sie bis kurz vor Rentenbeginn in Aktienfonds für die Rente sparen wollten. Nun wurden sie just im Börsentief ausgebremst. Das ist aus Sicht von Union Invest zwar verständlich: Die Fondsgesellschaft muss sicherstellen, dass zu Rentenbeginn die eingezahlten Eigenbeiträge und Zulagen in voller Höhe für die Auszahlung zur Verfügung stehen – und das ist bei Verträgen mit kurzer Restlaufzeit oder geringen Einzahlungen und den derzeitigen hohen Kursverlusten an der Börse ein Problem. Das Computerprogramm, mit dem Union Invest die Verträge individuell steuert, schichtete jedoch zu einem denkbar ungünstigen Zeitpunkt um. Mehr noch: Einmal umgeschichtet werden die Mittel nie wieder zurück in den Aktienfonds investiert. Von einer etwaigen Erholung der Börsenkurse können die betroffenen Anleger daher nicht mehr profitieren. Allenfalls können die neu angelegten Mittel in Zukunft wieder in den Aktienfonds fließen. Das bestätigt unsere Testergebnisse.

STUDIE 2 ÖKO-TEST am glaubwürdigsten

Welches der gezeigten Siegel ist Ihnen bekannt/haben Sie schon einmal gesehen?

Platz	Bio-Marken und -Siegel	Stimmen
1.	Staatliches Bio-Siegel nach EG-Vereinbarung	87 %
2.	ÖKO-TEST	81 %
3.	Blauer Engel	81 %
4.	Bioland	61 %
5.	Textiles Vertrauen	51 %
6.	BioBio	48 %
7.	demeter	36 %
8.	Bio	24 %
9.	Naturland	20 %
10.	Ökosiegel	10 %
11.	Biopark	7 %
12.	Ecovin	5 %
13.	Rainforest	4 %
14.	Biokreis	2 %
15.	Gää	2 %
16.	Ecoland	2 %
17.	Biologische Landwirtschaft	2 %
18.	IFOAM	1 %

Welchem Siegel vertrauen Sie am meisten?

Platz	Bio-Marken und -Siegel	Stimmen
1.	ÖKO-TEST	36 %
2.	Staatliches Bio-Siegel nach EG-Vereinbarung	21 %
3.	Blauer Engel	19 %
4.	demeter	9 %
5.	Bioland	7 %
6.	Textiles Vertrauen	4 %
7.	BioBio	2 %
8.	Bio Wertkost	1 %
9.	Biopark	0 %
10.	Ökosiegel	0 %
11.	Rainforest	0 %
12.	Bio	0 %
13.	Naturland	0 %
14.	Ecovin	0 %

Bio-Marken und -Siegel gibt es viele. Doch am meisten vertrauen die Deutschen ÖKO-TEST. Das hat das Nürnberger Marktforschungsunternehmen Konzept & Analyse in einer aktuellen Umfrage herausgefunden. Die Befragung wurde gemeinsam mit dem Onlinepanel-Betreiber Respondi unter 1.000 Deutschen zwischen 14 und 69 durchgeführt – und zwar nicht in unserem Auftrag.

Rürup-Rente Schlecht beraten

Gesetze und Gerichte verpflichten Makler, Banken und Versicherer inzwischen, Kunden umfassend zu beraten. Doch in der Realität pfeifen viele auf die Vorschriften. Ein Beispiel: Eine selbstständige Rechtsanwältin schrieb uns in einem Leserbrief, sie habe nach Lektüre unseres Rürup-Test vom Abschluss dieser Rente absehen wollen und ihren Vermittler, die Volksbank in Karlsruhe, mit dem ÖKO-TEST-Artikel konfrontiert. Als Antwort bekam sie „den beiliegenden Artikel des Pressedienstes der Versicherungswirtschaft überreicht“, in dem der GDV behauptet „ÖKO-TEST berechnet die Renditen von Basis-Renten falsch.“ Unsere Antwort auf diese Pressemeldung erhielt die Leserin jedoch nicht. Dabei hat der BGH längst in einem Urteil präzisiert: „Wer als Bank seinen Kunden Anlageempfehlungen geben will, muss sich aktuelle Informationen über das Anlageobjekt verschaffen. Dazu gehören auch die Auswertung der Wirtschaftspresse (BGH Az. XI ZR 89/07).“

Rentenversicherung Noch schlechter beraten

Auch Vermittler dürfen nicht das „Blaue vom Himmel“ versprechen, so wie es Ernst Schneidewind erlebte, als er im Jahr 2002 eine Rentenversicherung bei der Victoria gegen Einmalbetrag abschloss. Die Versicherung wurde ihm mit Hinweis auf die Bestnote AAA von der Ratingagentur Standard & Poors empfohlen, die dem Versicherer „extrem starke Finanzkraft“ bescheinigte. Außerdem wurde ihm eine Nettoverzinsung von stolzen 8,1 Prozent versprochen, die der Versicherer aber nicht erreichte. Tatsächlich kam alles anders, schon zwei Jahre später sank die Nettoverzinsung um zwei Drittel auf 2,7 Prozent, entsprechend mager fiel die Rente aus (Einzelheiten siehe Seite 114). Dieser Trend war absehbar. Bei korrekter Beratung wäre der Reifall von Herrn Schneidewind also nicht passiert. Allerdings sollten auch Vermittler prüfen, wie und wo sie sich informieren. Gute Berater müssen sich jedoch ständig auf dem Laufenden halten. Denn manchmal werden Testergebnisse blitzschnell von der Realität überholt. So wie im Fall *Finanztest*. Die Berliner Warentester haben im November 2008 die aktuellen Tarife von Renten gegen Einmalbetrag unter die Lupe genommen. Testsieger ist die „Europa“, der die Berliner Kollegen einen „sehr guten Anlageerfolg“ bescheinigen, weil die Europa in den Jahren 2005 bis 2007 zwischen 5,4 bis 6,2 Prozent Rendite erzielte. Pech nur, dass ausgerechnet die Europa schon einen Tag nach Veröffentlichung des Tests bekannt gab, dass sie die Überschussbeteiligung absenken muss, wie das Versicherungsjournal süffisant kommentierte. 2009 wird es nur noch fünf Prozent Gesamtverzinsung geben.

Anzeige



Eine zukunftsichere Investition - Meine Gesundheit!

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

www.injoy.de

TEST Landleiebe Joghurt mild mit erlesenen Erdbeeren / Andechser natur, Bio-Joghurt mild auf Erdbeere / Alnatura Erdbeer Joghurt mild / Söbbeke Joghurt auf Frucht Erdbeere / Yogosan Cremoso Erdbeere ÖKO-TEST-Magazin 5/2008

Seit einiger Zeit versuchen die Hersteller von Milchprodukten, auf Aludeckel auszuweichen, die nicht mehr mit PVC-haltigen Siegellacken beschichtet sind. Ein Übergang von Stoffen, beispielsweise in den Joghurt, ist zwar nicht zu befürchten, da es sich um ein stabiles Polymerisat handelt. Aber PVC belastet bei Herstellung und Entsorgung die Umwelt. Bei den Erdbeerejoghurts von Söbbeke und Lidl hat die Umstellung recht schnell funktioniert, bei Andechser und Alnatura mussten wir gleich zweimal einkaufen und nachtesten lassen, ob die Becher nun wirklich PVC-frei sind. Wir geben bekannt: Sie sind es. Auf das Gesamturteil wirkt sich das aber nur bei den Erdbeerejoghurts *Yogosan Cremoso Erdbeere* von

Lidl und *Landleiebe Joghurt mild mit erlesenen Erdbeeren* aus. Die Kombination aus PVC-haltigem Deckel und ein niedriger Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ließ diese beiden Produkte auf ein „befriedigendes“ Testergebnis Weitere Mängel rutschen, das das Gesamturteil verschlechterte. Mit einem nun „guten“ Testergebnis Weitere Mängel rutscht das Gesamturteil wieder um eine Stufe nach oben.

Yogosan, Landleiebe: Gesamturteil von „ausreichend“ auf „befriedigend“

Alnatura, Söbbeke: Gesamturteil bleibt „gut“

Andechser: Gesamturteil bleibt „ausreichend“



TEST Facelle Tampons Normal

ÖKO-TEST-Magazin 4/2007

Im Praxistest erhielten die *Facelle Tampons Normal* von Rossmann eine glatte „eins“. Beim Blick auf das Material sah es aber gar nicht mehr „sehr gut“ aus: Die Tampons enthielten umstrittene halogenorganische Verbindungen. Das ist mittlerweile nicht mehr der Fall, wie die Analyse im Labor zeigt.

Gesamturteil von „befriedigend“ auf „sehr gut“



TEST Night Sky Vibrator

ÖKO-TEST Kompakt Sexualität 4/2007

Masturbation ist Sex mit jemandem, den man liebt, hat Woody Allen einmal gesagt. Mit dem *Night Sky Vibrator* von Orion kann Frau guten Gewissens zur Tat schreiten, zumindest die polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe, die das Gerät enthalten hat, können die Freude nicht mehr trügen.

Gesamturteil von „befriedigend“ auf „sehr gut“



TEST Gletscherkrone Schoko Chips, knusprige Weizenflocken

ÖKO-TEST-Magazin 9/2007

Frühstückscerealien mit Schokogeschmack sollen kleinen Frühstücksmuffeln die Nahrungsaufnahme am Morgen versüßen. Die *Gletscherkrone Schoko Chips, knusprige Weizenflocken* von Aldi Nord enthielten allerdings zu viel Zucker sowie zugesetzte Mineralstoffe, Vitamine und Aromen. Dafür gab es nur ein „ausreichendes“ Gesamturteil. Inzwischen wurde der Zuckergehalt reduziert, auf zugesetzte Mineralstoffe und Vitamine wird verzichtet.

Gesamturteil von „ausreichend“ auf „gut“



TEST Schlöri Schwimmkissen

ÖKO-TEST-Magazin 7/2008

Die Schwimmhilfen, die wir im Sommer testeten, strotzten nur so vor Schadstoffen. Einziger Lichtblick waren die *Schlöri Schwimmkissen* aus Baumwolle, die zumindest mit „gut“ abschnitten. Im Praxistest schlugen sich die Schwimmkissen „sehr gut“, nur die optischen Aufhänger in den Nähten störten. Diesen Mangel hat der Hersteller nun behoben.

Gesamturteil von „gut“ auf „sehr gut“



Clevertanker mit Autogas

Bis zu € 10.800,- sparen¹
Autogas-Anlage gratis für alle Aktionsmodelle



Jetzt zum Clevertanker werden:

- Mit Autogas für nur ca. 71 Cent² den Liter tanken
- Autogas ist bis 2018 steuerbegünstigt
- 3 Jahre Garantie auf alle Modelle
- Mit 2 Tanks ausgestattet: Autogas und Benzin

Chevrolet Aveo Barpreisangebot inkl. Autogas-Anlage

jetzt ab **€ 9.990,-³**

Chevrolet Captiva Barpreisangebot inkl. Autogas-Anlage

jetzt ab **€ 22.490,-³**

www.chevrolet.de

Hotline: 0800 6647446⁴



Matiz



Aveo



Lacetti



Nubira



HHR



Epica



Captiva

¹ Gilt für den Captiva; Kalkulationsbasis: Benzinpreis € 1,438/l und Autogaspreis € 0,714/l (Stand: Juli 2008, Quelle: Autobil 25.07.2008, Seite 17, aktuelle Autogaspreise unter: www.gas-tankstellen.de) bei einer Nutzungsdauer von 10 Jahren (bis 2018, d.h. der Aufhebung der Steuerbegünstigung von Autogas) mit einer jährlichen Laufleistung von 15.000 km und einem durchschnittlichen Benzinverbrauch von 8,9l/100 km sowie einem Mehrverbrauch von 30 % bei Autogas. Ersparnis beinhaltet die gratis Autogas-Anlage im Wert von € 2.760,- sowie einen Aktionspreisvorteil von € 1.300,- gegenüber Listenpreis und kann je nach Preisentwicklung und individueller Fahrweise variieren. ² Stand: Juli 2008, Quelle: Autobil 25.07.2008, Seite 17, aktuelle Autogaspreise unter: www.gas-tankstellen.de. ³ Unverbindlicher Aktionspreis der Chevrolet Deutschland GmbH; zzgl. Überführungskosten, jetzt inklusive Autogas-Anlage im Wert von bis zu € 2.760,-. Dieses Angebot gilt nur bei teilnehmenden Chevrolet Partnern und gilt nicht in Verbindung mit anderen Angeboten, Rabatten und Aktionen. ⁴ Gebührenfrei. Erreichbar Mo.-Fr., von 9 - 18 Uhr. Abbildung zeigt Fahrzeuge mit Sonderausstattung.

Tops und Flops

Jeden Tag kommen neue Produkte ins Regal. Die untersuchen wir für Sie, zeigen, welche gut sind – und von welchen Neuheiten man besser die Finger lässt.

TEST Babyfon: Angelcare Babyphon AC420

(ct) Hersteller Funny Handel wirbt für sein neues *Angelcare Babyphon AC420* (89,90 Euro), es sei völlig frei von elektrischen und magnetischen Feldern. Die Prüfung des von uns beauftragten Labors bestätigt: Dies ist ein maximal Elektromog-reduziertes Babyfon. Einen Haken hat das AC420 dennoch: Dreht man das Rädchen für die Mikrofon-Empfindlichkeit bis zum Anschlag auf, schaltet es in den „Modus der permanenten Zuschaltung“ und wird so zum Dauersender. Dafür gibt es Punktabzug und die Note „gut“ für die Strahlungsmessung. Das AC420 hat eine sehr gute Sprachqualität und die Reichweitenkontrolle lässt sich sehr einfach an- und – wichtig damit es nicht dauernd sendet – wieder abschalten. Leider stecken halogenorganische Flammschutzmittel in der Platine und PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe im Produkt und in der Verpackung.

Gesamturteil „gut“



Unfug des Monats

Blue Magicball – natürlich antibakterielle Wäsche

(ks) Kein Mensch braucht Lösungen für Probleme, die gar keine sind. Der *Blue Magicball*, ein Produkt der Smartfiber AG, das man für 29,95 Euro unter anderem beim Waschbär Versand erwerben kann, wird beim Wäschewaschen in die Waschmaschine gegeben. Laut Anbieter setzt der Ball dort Silberionen frei, die sich auf der Wäsche verteilen und „Bakterien verhungern lassen“ sowie „bis zu zwei Tagen die Entstehung von unangenehmen Gerüchen verhindern“. Silber als antibakterieller Wirkstoff ist nicht neu. So gibt es schon lange Socken mit Silber. Ebenso lange warnen Experten vor antimikrobiellen Textilien, weil unklar ist, ob sie in die Hautflora eingreifen und weil Langzeitversuche fehlen. Ganz abgesehen davon, dass Bakterien in der Kleidung nun wirklich nicht so schlimm sind, dass man sie antimikrobiell behandeln müsste. Und für die unangenehmen Gerüche durch stinkende Socken, verschwitzte T-Shirts und befleckte Höschen haben wir einen ganz schlichten Hygienetipp: Einfach täglich wechseln!



TEST Mittel gegen Blähungen: Abtei für Kinder Magen-Darm-Entspannungs-Suspension



(cl) Viele Babys leiden in den ersten Lebensmonaten unter Verdauungsproblemen. Ihr Magen-Darm-Trakt ist noch nicht ausgereift, außerdem schlucken sie beim Trinken Luft. Wenn der Kinderarzt nahrungsbedingte Blähungen diagnostiziert hat, können Entschäumertropfen auf der Basis von Simethicon helfen – wie die Abtei für Kinder Magen-Darm-Suspension. Am Produkt haben wir nichts auszusetzen. Für 50 ml zahlt man 4,75 Euro.

Gesamturteil „sehr gut“

TEST Parfümfreie Babypflege: Babydream extrasensitive Öl-Bad, Pflegecreme und Wundschutzcreme

(ad) Für empfindliche Babyhaut hat Drogeriemarkt Rossmann die Pflegeserie *Babydream extrasensitive* entwickelt. Die Produkte sind laut Anbieter frei von Parfüm, Seifen, ätherischen Ölen, Farb- und Konservierungsmitteln und enthalten darüber hinaus auch weder Paraffinöl noch Gluten. Wir haben das Öl-Bad, die Pflegecreme sowie die Wundschutzcreme eingekauft, um sie prüfen zu lassen. Das Ergebnis: Alle drei untersuchten Produkte können Sie unbesorgt an die Haut Ihres Wonnepropsens lassen. Einziger kleiner Makel: Die Wundschutz- und die Pflegecreme stecken in einem überflüssigen Umkarton, der kein Glas schützt. Die 250-ml-Flasche Baby-Öl-Bad kostet 2,79 Euro, die 100-ml-Tube Pflegecreme 1,99 Euro und die 100-ml-Tube Wundschutzcreme 2,29 Euro.

Gesamturteil „sehr gut“



ICH WÜNSCHE MIR EINE NEUE HEIZUNGSPUMPE, LIEBLING.

Und von den gesparten Stromkosten ein Wellness-Wochenende!

Stiftung
Warentest
test.de



SCHLAUER SCHENKEN UND GELD SPAREN:

www.test.de/spargeraete

Energieberatung in Ihrer Verbraucherzentrale: 09001 - 3637443*

Wie viel sparen Sie mit einem neuen Gerät?

Die Deutsche Energie-Agentur informiert: www.stromeffizienz.de

*0,14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Preise für Mobilfunkteilnehmer.



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und Reaktorsicherheit



TEST Medizinprodukt: Kelo-cote Silikon Gel

(ste) Manchmal produziert der Körper bei der Wundheilung zu viel Bindegewebe und die Narbe wird dick und erhaben oder sie breitet sich auf die angrenzende gesunde Haut aus. Tägliches Auftragen eines simplen Silikongels namens *Kelo-cote* über mindestens zwei bis drei Monate soll dies rückgängig machen. Was der Hersteller verspricht, scheint im Einzelfall tatsächlich zu funktionieren, obgleich unklar ist, warum. Zwar gelten Silikongelfolien nach interna-

tionalen klinischen Empfehlungen zur Narbenbehandlung in der plastischen Chirurgie inzwischen als Standardtherapie. Jedoch lassen sich Ergebnisse einzelner Untersuchungen wegen der unterschiedlichen Zusammensetzung der Silikonprodukte nicht verallgemeinern. Zudem, so kritisieren Fachleute, ist die Qualität der vorhandenen Studien nicht befriedigend. Daher stufen wir die Wirksamkeit des Medizinproduktes als bislang nur wenig überzeugend belegt ein. Eine 15-Gramm-Tube kostet 36,95 Euro.

Gesamturteil „ausreichend“

TEST Acrylfugenmasse: Acryl Überstreichbar, weiß



(aa) Die Acrylfugenmasse *Acryl Überstreichbar* von Soudal, die wir im Baumarkt gekauft haben, enthält problematische Glykolverbindungen, die ausgasen können. Ansonsten gibt es an den Inhaltsstoffen nichts auszusetzen. Doch die Masse schrumpft beim Trocknen und verliert fast 28 Prozent des Volumens, sodass die Dichtheit nicht mehr sicher gewährleistet werden kann – ein deutliches Manko. Die 310-Milliliter-Kartusche des *Acryl Überstreichbar* kostet 2,50 Euro.

Gesamturteil „befriedigend“

TEST Gesichtsscreme: Diadermine Lift + Anti-Oxidantien Anti-Age

(ks) Weil UV-Strahlung die Haut schneller altern lässt, enthalten viele Anti-Aging-Cremes UV-Filter. Meist ist das jedoch überflüssig – das bisschen Sonne zwischen S-Bahnhof und Büro ist wahrlich kein Problem. Im Diadermine-Produkt kommt der UV-Filter Octocrylene zum Einsatz, der im Verdacht steht, wie ein Hormon zu wirken. Zudem stecken in der Creme PEG/PEG-Derivate, die die Haut für Fremdstoffe durchlässiger machen können. 50 Milliliter Creme sind für 10,95 Euro zu haben.

Gesamturteil „ausreichend“



TEST DECT-Telefon: Panasonic KX-TG8200



(mk) Immer mehr Hersteller kommen mit schnurlosen Telefonen auf den Markt, die zum einen strahlungsreduziert telefonieren können, zum anderen im Standby nicht andauernd gepulste hochfrequente Strahlung senden. Das Hochglanz-Telefon *Panasonic KX-TG8200* (rund 58 Euro) reduziert die Strahlung beim Telefonieren um etwa 50 Prozent. In Sachen Dauerstrahlung ist das Gerät aber ein inkonsequenter Vertreter: Steckt man das Mobilteil in die Basisstation, schaltet diese die Leistung nur zu 99,9 Prozent ab. Diesen minimalen, letzten Rest hätte Panasonic sich auch noch sparen können. Wir wundern uns, werten aber nicht ab. Insgesamt ergibt sich so ein „befriedigendes“ Testergebnis Strahlungsmessung. Im Praxistest bemängelten die Prüfer nur den unkomfortablen Navikey, also den Knopf, mit dem man sich im Menü bewegt. Abzüge gab es zudem für bromierte Flammschutzmittel auf der Platine sowie für PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen im Kabel.

Gesamturteil „befriedigend“

TEST Sahne: Kerrygold Original Irische Schlagsahne

(hin) Schlagsahne von der Grünen Insel – das klingt gut. Schließlich steht schon die *Kerrygold Butter* in der Verbrauchergunst ganz oben. Inzwischen auch bei ÖKO-TEST. Denn das Desinfektionsmittel Trichlormethan, das die Labore vor einigen Jahren noch regelmäßig fanden, wurde jetzt verbannt. Auch die Sahne wies in unserer Untersuchung lediglich Spuren auf. Keine Beanstandungen gab es bei Geschmack, Geruch, der Konsistenz sowie der mikrobiologischen Qualität. Die Sahne war zudem nach knapp zwei Minuten steif



geschlagen, nahm um 125 Prozent an Volumen zu und sonderte nach zwei Stunden noch keine Flüssigkeit ab – so wie es sein soll. Allerdings ist Karrageen zugesetzt. Der Stabilisator gilt aber als unbedenklich. Gerade noch ausreichend waren die gefundenen 0,8 Gramm (g) Omega-3-Fettsäuren pro 100 g Fett. Eine etwas höhere grünfuttertypische Zusammensetzung hatten wir bei der Sahne aus dem grünen Irland eigentlich schon erwartet ... 330 g kosten 1,39 Euro.

Gesamturteil „sehr gut“



Frisch, frischer, länger frisch

Um einen Milchstreit der anderen Art geht es laut Lebensmittelzeitung bei der länger frischen und der normal frischen Milch. Denn das Verbraucherministerium sieht Klärungsbedarf, konkret wünscht man sich eine Kennzeichnung, die beide Produkte besser unterscheidbar macht. Da aber nichts passiert – die Molkereien streiten noch – droht das Ministerium mit der „ungarischen Lösung“. Diese wurde von den Ungarn auf EU-Ebene eingebracht und besagt, „frisch“ solle Milch nur dann heißen, wenn sie nicht länger als 15 Sekunden über 72 Grad erhitzt wurde – also pasteurisiert ist. Jetzt hat sich der Handel eingeschaltet und schlägt vor, herkömmliche Frischmilch als „traditionell pasteurisiert“ zu bezeichnen. ESL-Milch – so heißt die Längerfrische in der Branche – solle dagegen weiter unter der Sparte „Frischmilch“ vermarktet werden. Nach einem passenden Zusatznamen wird noch gesucht. So ein Käse!



Es gab Zeiten, da wählte man seinen Joghurt einfach nach dem Geschmack aus. Aber das war vor 1995. Denn da brachte Nestlé den probiotischen Joghurt *LC1* auf den deutschen Markt. Ein Lebensmittel, das neben dem Geschmack auch einen Beitrag zum Wohlbefinden versprach.

Seitdem gibt es gesunden Joghurt – und noch gesünderen Joghurt. Ein feiner

Gut angelegtes Geld oder reiner Schmu? Die Meinungen zu probiotischen Joghurts gehen auseinander. Der emeritierte Professor Michael Teuber, der jahrelang am Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaft der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich gearbeitet hat, ist gegenüber den Produkten und den Versprechungen der

Dies könne man keinesfalls mit den Studien vergleichen, die die Pharmahersteller bei der Zulassung von Medikamenten vorlegen müssten. Auch fehlten in manchen Fällen schlicht Vergleiche mit gewöhnlichem Joghurt. Denn auch der kann laut Teuber im Darm positive Effekte bewirken.

Doch selbst wenn man davon ausgeht, dass die Einnahme bestimmter pro-

vom Max Rubner-Institut in Kiel. Ob dem Einzelnen ein normaler Joghurt oder ein probiotischer Joghurt besser tut, bleibt also offen.

Ein weiterer Knackpunkt: Studien werden in der Regel nur für einen bestimmten Stamm einer Keimspezies erstellt. Wenn also beispielsweise Danone eine Studie zur *Actimel*-Kultur *L. casei* Defensiv vorlegt, heißt das noch lange nicht, dass andere Produkte, die ebenfalls mit *L. casei* werben, genauso wirken.

Ob alle Versprechungen, die heute auf den Verpackungen der Joghurts prangen, in ein paar Jahren auch noch dort stehen werden, darf ohnehin bezweifelt werden. Denn gesundheitsbezogene Aussagen auf Lebensmitteln müssen in Zukunft genehmigt und zuvor von einer neutralen Stelle auf ihre Wirksamkeit geprüft werden.

Uns hat interessiert, wie es um die Qualität von *Actimel* & Co. bestellt ist. In Supermärkten, Discounter und Naturkostläden haben wir 15 Produkte eingekauft, die üblicherweise als probiotische Joghurts bezeichnet werden. Bei den Produkten im Fläschchen handelt es sich aber zumeist um Mischungen aus Joghurt, Milch und anderen Zutaten. Das Produkt *Yakult* enthält gar keinen Joghurt, sondern basiert auf einer Mischung mit Magermilch. In von uns beauftragten Laboren wurden die Produkte unter anderem auf ihren Gehalt an probiotischen Keimen, auf Verderb und auf ihren Geschmack hin untersucht.

Das Testergebnis

■ Eines gleich vorweg: Wir sind der Ansicht, dass man auch ohne Produkte mit probiotischem Zusatznutzen gesund leben kann. Wenn wir

TEST Probiotischer Joghurt

KeimTücke

Probiotische Joghurts können viel mehr als ein einfacher Joghurt. Das versprechen zumindest die Hersteller. Ob das stimmt? So oder so: Nicht alle Produkte sind ohne Fehl und Tadel.

Unterschied, der ein ganzes Marktsegment am Leben hält: Heute führt jeder Discounter Becher und Fläschchen mit probiotischem Joghurt, auf denen eine Stärkung der Abwehrkräfte oder eine bessere Darmaktivität versprochen werden.

Activia und *Actimel* sind mittlerweile die umsatzstärksten Marken, so das Marktforschungsunternehmen Information Resources. Etwa jeder achte Joghurtbecher, der gekauft wird, ist ein probiotisches Produkt. Bei den Trinkjoghurts machen sie sogar die Hälfte aus – und ganze zwei Drittel des Umsatzes. Ein gigantischer Markt. Für den täglichen Schluck Wohlbefinden hat jeder Deutsche zuletzt pro Jahr rund 7,20 Euro ausgegeben, so die Marktforscher – Tendenz steigend.

Hersteller skeptisch: „Hier wird der Eindruck erweckt, dass man sich so mies ernähren kann, wie man will. Zum Ausgleichen gibt es ja probiotischen Joghurt“, sagt er. Kritisch ist der Wissenschaftler auch gegenüber den Untersuchungen, mit denen die Hersteller sich die Wirksamkeit ihrer Produkte bestätigen lassen: „Die Studien werden oft mit viel zu wenigen Teilnehmern durchgeführt“, erklärt er.

biotischer Joghurts rein statistisch die Dauer von Erkältungen verkürzt oder für eine Linderung von Durchfall sorgt, heißt dies noch lange nicht, dass jeder gleichermaßen darauf anspricht: „Die Studien sagen nur etwas über die Gruppe der getesteten Probanden aus, niemals über den einzelnen Konsumenten“, sagt der Experte für probiotische Mikroorganismen Prof. Dr. Knut J. Heller

Unsere Empfehlungen

- ✓ Es gibt keinen Grund, probiotische Produkte essen zu müssen. Wer sich damit aber besser fühlt, kann ruhig dabei bleiben.
- ✓ Die Zahl probiotischer Keime nimmt mit der Zeit ab. Deshalb probiotische Produkte möglichst frisch und nicht auf Wochen hinaus auf Vorrat kaufen.
- ✓ Vorsicht Zuckerbomben! Achten Sie auf den Zuckergehalt, der auf den meisten Packungen deklariert ist. Einige Produkte enthalten mehr als zwölf Prozent Zucker – das sind vier Stück Würfelzucker pro Fläschchen.

also vier Produkte mit „sehr gut“ bewerten, heißt das nur, dass die Qualität nicht zu beanstanden ist.

■ Alle Produkte, auf denen eine bestimmte probiotische Kultur ausgelobt ist, enthielten auch am Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums noch mehr als eine Million Keime dieser Kultur – pro Gramm. Klingt viel? Von wegen! Diese Zahl gilt als absolute Untergrenze: Enthält ein Produkt weniger Keime, ist zweifelhaft, ob es überhaupt eine Wirkung geben kann. Ob eine Menge von drei Millionen Keimen einer bestimmten Kultur aber weniger gut ist als eine Menge von 300 Millionen einer anderen Kultur können wir nicht nachprüfen. Darum fließt diese Zahl auch nicht in unsere Bewertung ein.

■ Ein gewöhnlicher Naturjoghurt enthält keinen zusätzlichen Zucker. Ein klarer Vorteil gegenüber den Produkten aus dem Fläschchen. Denn bei denen haben die Hersteller teils ordentlich nachgesüßt. Nicht immer mit Zucker, sondern auch mit Glukose-Fruktose-Sirup, Apfelfruchtsüße oder künstlichen Süßstoffen. Einige Produkte enthalten pro 100 Gramm Produkt zwölf Gramm Zucker und mehr. Unserer Ansicht nach sollten Produkte mit Bezeichnungen wie „pur“ oder „natur“ ohne Zucker auskommen, zumal für Joghurts ein säuerlicher Geschmack charakteristisch ist. Deshalb werten wir um eine Stufe ab. Beim Produkt *Yakult* wird der Zucker nach Angaben des Herstellers zwar auch aus technologischen Gründen zugegeben. Wir finden, dass das Produkt mit 17,2 Gramm Zucker pro 100 Milliliter aber trotzdem viel zu süß ist und machen auch hier keine Ausnahme.

Schäumender „Joghurtdrink“

Nicht alles, was von der Verpackung an einen Joghurtdrink erinnert, sollte auch in den Mund genommen werden. Dies mussten vor knapp einem Jahr die Besucher eines Karnevalsumzugs im südhessischen Lampertheim feststellen. Neben Bonbons und Gummibärchen waren dort auch Päckchen mit der italienischen Aufschrift „Yoghurt doccia crema“ verteilt worden. Klang lecker, roch gut – schmeckte aber gar nicht: Erst nach dem Verzehr war einigen Narren aufgefallen, dass es sich nicht um Joghurt, sondern um Duschgel gehandelt hatte...

■ „Pur“-Produkte brauchen auch keine Aromazusätze, da sie einfach natürlich nach Milch und Joghurt schmecken sollen. Die Hersteller von drei Produkten waren offenbar anderer Ansicht.

■ Gute Noten gab's beim Geschmack: Fast alle Produkte waren in Ordnung. Einen geringen Punktabzug bei der Sensorik gab es nur für den *Linessa Probiotic Drink*

Pur von Lidl, der leicht bitter geschmeckt hat, und für den *Berchtesgadener Land Bio fettarmer Bioghurt, Naturland*, bei dem sich zudem etwas Flüssigkeit an der Oberfläche absetzte.

So reagierten die Hersteller

■ Yakult, der Hersteller des gleichnamigen Produktes,

geht von einem deutlich höheren Gehalt an probiotischen Keimen aus, als unser Labor gemessen hat. Der Hersteller hat uns daraufhin interne Analyseergebnisse zugeschickt, die eine um ein Vielfaches höhere Zahl probiotischer Keime zeigen.

■ Lidl teilte uns mit, dass der leicht bittere Geschmack des *Linessa Probiotic Drink Pur* offenbar auf die verwendeten Süßstoffe zurückzuführen sei. Man werde in Zukunft einen anderen Süßstoff verwenden.

■ Danone erklärte, der Zucker in *Danone Actimel* werde zugegeben, weil das Produkt ansonsten durch die von den Kulturen gebildete Milchsäure zu sauer schmecken würde.

Enno Brendgens



TEST	Probiotischer Joghurt, Bio-Produkte	Söbbeke L2+B Probiotisch Natur, Joghurt mild, Bioland	Andechser Natur Probiotischer Trinkjoghurt, Bioland	Berchtesgadener Land Bio Fettarmer Bioghurt, Naturland
Anbieter		Söbbeke (Naturwarenladen)	Andechser Molkerei (Naturwarenladen)	Milchwerke Berchtesgadener Land
Preis pro 100 g/pro 100 ml in Euro		0,34	0,50	0,22
Ausgelobte / deklarierte probiotische Kulturen		L. Casei 431, L. acidophilus LA-5, Bifidobacterium BB-12	LA-5, L. Casei 431	L. Acidophilus, Bifidus (Lb A+B)
Gehalt an Keimen der ausgelobten / deklarierten probiotischen Kulturen		hoch	hoch	hoch
Bedenkliche Keime		nein	nein	nein
Zuckerzusatz / Zusatz anderer süßender Kohlenhydrate		nein	ja	nein
Süßstoffe		nein	nein	nein
Zugesetzte Aromastoffe		nein	nein	nein
Zusatz von Vitaminen und L-Carnitin		nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe (50%)		sehr gut	gut	sehr gut
Sensorische Prüfung: Geschmack		nach Joghurt, säuerlich, milchig	nach Joghurt, säuerlich, süß	nach Joghurt, säuerlich
Gesamtpunktzahl Sensorik (max. 5 Punkte)		5,0	5,0	4,44
Testergebnis Sensorik (50%)		sehr gut	sehr gut	gut
Weitere Mängel		ja	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel		gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		1) 3)		4)
Gesamturteil		sehr gut	gut	gut



*Das Haus ist
größer geworden.
Das Gefühl
ist dasselbe.*



Nach dem Vorbild der Natur bauen wir Häuser in konsequent biologischer Bauweise ausschließlich mit schadstoffgeprüften Materialien. Zum Beispiel mit unseren atmungsaktiven, 40 cm starken Energie-Holz-Wänden - eine echte Innovation, da sie mit ihrer einzigartigen Xund-E-Schutzebene vor Elektromog schützen und für ein ausgeglichenes Raumklima sorgen. Im Sommer ist es angenehm kühl, im Winter wohlig warm. Das Ganze bei einem extrem geringen Energieverbrauch - mit entsprechender Haustechnik bis zu 50% unter den geforderten Werten der Energieeinspar-Verordnung EnEV. In Kombination mit Erdwärmennutzung oder Solarkollektoren ergibt sich eine Passivhaus-Qualität mit attraktiver KfW-Förderung.

Lassen Sie sich von unserem umfassenden kostenlosen Stilwelten-Katalog inspirieren und von den Baufritz-Innovationen für gesundes Wohnen überzeugen unter www.baufritz-ot.de.



BAUFRITZ
SEIT 1896



TEST Probiotischer Joghurt	Danone Activia Classic Natur	Nestlé LC1 Pur, 3,5% Fett	Provivo Probiotic Joghurt, Pure, 1,8% Fett absolut	Danone Actimel L. Casei Defensis	Jopro Probiotischer Drink, Pur 0,1% Fett	K-Classic Well You Probiotic Drink, 0,1% Fett
Anbieter	Danone	Molkerei Alois Müller	Plus	Danone	Norma	Kaufland
Preis pro 100 g/pro 100 ml in Euro	0,45	0,28	0,15	0,33	0,24	0,24
Ausgelobte / deklarierte probiotische Kulturen	Actiregularis	Lactobacillus LC1	keine Angabe	L. Casei Defensis	L. Casei	L. Casei
Gehalt an Keimen der ausgelobten / deklarierten probiotischen Kulturen	hoch	mittel	entfällt (gemessener Gehalt an Bifidobakterien und L. acidophilus: hoch)	hoch	hoch	mittel
Mikrobiologische Verunreinigung	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Zuckerzusatz / Zusatz anderer süßender Kohlenhydrate	nein	nein	nein	ja	ja	ja
Süßstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Zugesetzte Aromastoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Zusatz von Vitaminen und L-Carnitin	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe (50 %)	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut
Sensorische Prüfung: Geschmack	mild, säuerlich	mild, säuerlich	nach Joghurt, mild, säuerlich	süß, mild, säuerlich	nach Joghurt, säuerlich, süß	säuerlich, süß
Gesamtpunktzahl Sensorik (max. 5 Punkte)	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Testergebnis Sensorik (50 %)	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	ja	ja	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	1)	1)				
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie im Internet unter www.oekotest.de

Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Laut Anbietergutachten enthält das Produkt pro Gramm weit mehr als 10.000.000 koloniebildende Einheiten der auf dem Produkt ausgelobten probiotischen Kultur Lactobacillus casei Shirota. 3) Laut Anbieter wurde die Verpackung des Produktes umgestellt und wird ab dem Mindesthaltbarkeitsdatum 6.11.2008 mit einer PVC-freien Siegelolie ausgeliefert. 4) Abwertung unter Sensorik wegen Ergebnis: Aussehen: 4 Punkte (Tendenz zu Flüssigkeit abgesetzt) und Geschmack: 4 Punkte (Produkt ist für Joghurt mild zu sauer).

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils eine Stufe: a) Zuckerzusatz oder Zusatz anderer süßender Kohlenhydrate; b) Süßstoffe, wenn nicht schon wegen Zuckerzusatz oder Zusatz anderer süßender Kohlenhydrate abgewertet wurde; c) Zusatz von Vitaminen und/oder L-Carnitin; d) zugesetzte Aromastoffe.

Ohne Bewertung: Mit „hoch“ wird in der Tabelle ein Gehalt an probiotischen Keimen bezeichnet, wenn die Zahl der Keime höher ist als 10 Millionen koloniebildende Einheiten (KBE) pro Gramm bzw. pro Milliliter. Mit „mittel“ wird in der Tabelle ein Gehalt an probiotischen Keimen bezeichnet, wenn die Zahl der Keime höher als 1 Million koloniebildende Einheiten (KBE) pro Gramm bzw. pro Milliliter, aber niedriger als 10 Millionen koloniebildende Einheiten (KBE) pro Gramm bzw. pro Milliliter ist. Dabei handelt es sich jeweils um die Summe der Werte für die ausgelobten/deklarierten probiotischen Kulturen, die bei einer Laboruntersuchung analysiert wurden. Wurde keine probiotische Kultur ausgelobt/deklariert, wurde auf mehrere übliche probiotische Kulturen untersucht und die Summe der dominanten Kulturen zugrunde gelegt.

Unter dem Testergebnis Sensorik führt zur Abwertung um eine Stufe: Eine Gesamtpunktzahl Sensorik von weniger als 4,5 Punkten. Benotet wurden Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz/Textur. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

In das Gesamturteil gehen das Testergebnis Inhaltsstoffe und das Testergebnis Sensorik zu jeweils 50 Prozent ein. Es wird kaufmännisch gerundet. Das Gesamturteil kann nicht besser sein als das Testergebnis Inhaltsstoffe.

Testmethoden: Hefen und Schimmelpilze: L01.00-37, ASU gemäß §64 LFGB; Enterobakterien ISO 21528-1:2004 (E) (MPN); Listeria monocytogenes ISO 11290-1/L00.00-32, ASU gemäß §64 LFGB; Koag.-positive Staphylokokken: L00.00-55, ASU gemäß §64 LFGB; Salmonellen: nach L01.00-37, ASU gemäß §64 LFGB; Streptococcus thermophilus, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei/paracasei, Lactobacillus delbrueckii, Lactobacillus johnsonii: nach VDLUFA M7.16.3; Bifidobakterien: In Anlehnung an Draft International Standard ISO/DIS 29981/IDF 220. Es wurde nur die Spezies untersucht, aber nicht der Stamm identifiziert. Gesamtfett: DIN EN ISO 1211. Sensorische Prüfung von Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz/Textur nach DLG-5-Punkte-Schema, wobei Aussehen doppelt, Geruch doppelt, Geschmack siebenfach und Konsistenz/Textur fünffach gewichtet wurden. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: September/Oktober 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe unter www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Provit Drink Probiotic, Pur, 1% Fett im Milchanteil	Pro-X Probiotic Drink Pur, 0,1%	Bauer Fit & Aktiv, Probiotisches Milchmischerzeugnis	Biac Probiotischer Fitness-Drink, Pur	Linessa Probiotic Drink, Pur	Yakult, fermentiertes Getränk mit Magermilch
Penny	Netto Marken-Discount	Bauer	Aldi Süd	Lidl	Yakult
0,24	0,24	0,27	0,24	0,24	0,77
L. Casei, LA-5 Lactobacillus acidophilus, BB-12 Bifidobacterium	L. Casei	keine Angabe	Lactobacillus acidophilus LA-5, Bifidobacterium lactis BB-12, L. casei	L. Casei	Lactobacillus casei Shirota
hoch	mittel	entfällt (gemessener Gehalt an Bifidobakterien und L. casei/paracasei: mittel)	hoch	mittel	mittel
nein	nein	nein	nein	nein	nein
ja	ja	ja	ja	ja	ja
nein	ja	nein	nein	ja	nein
nein	nein	ja	nein	ja	ja
nein	nein	nein	ja	nein	nein
gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
nach Joghurt, süß, säuerlich	nach Joghurt, süßlich, säuerlich	nach Joghurt, süßlich, säuerlich	nach Joghurt, süß, fruchtig, säuerlich	nach Joghurt, säuerlich, leicht bitter	citrusartig, süß, säuerlich
5,0	5,0	5,0	5,0	4,56	5,0
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
nein	nein	ja	ja	ja	nein
sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	sehr gut
		1)	1)	1)	2)
gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend

Was Joghurt probiotisch macht

Probiotischer Joghurt zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Keimen aus, die die Magensäure überleben und so lebend im Dickdarm ankommen. Hier sollen sie positive Effekte bewirken – zum Beispiel unerwünschte Keime verdrängen oder für eine bessere Verdauung sorgen. Allerdings können auch gewöhnliche Naturjoghurts, die nicht als probiotisch deklariert sind, Keime mit dieser Eigenschaft besitzen. Dies ist allerdings weniger gut erforscht. Im Gegensatz dazu ist bei den Kulturen in probiotischen Joghurts hinreichend nachgewiesen, dass sie lebend im Dickdarm ankommen.



Foto: irisblende.de

Gegendarstellung

In der Zeitschrift ÖKO-TEST, Heft Nr. 11 vom November 2008 wurde in dem Testbericht „Tee/ aromatisierter Tee“ auf Seite 26 behauptet, dass das Produkt Salus Grüner Tee Lemon „1x sehr stark erhöht“ mit Pestiziden belastet sei. „Sehr stark erhöht“ meint nach der „Legende“ zum Testergebnis, dass der Pestizidgehalt über der gesetzlichen Rückstandshöchstmenge für Tee liegt. In der Anmerkung zu dem Testergebnis heißt es weiter: „Produkt enthält einen Pestizidrückstand, der unter Berücksichtigung eines Trocknungsfaktors von 4 über dem Orientierungswert für Bio-Ware des Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) von 0,01 mg/kg liegt.“

Hierzu stellen wir fest: Das Produkt „Salus Grüner Tee Lemon“ enthält keinen Pestizidrückstand, der über der gesetzlichen Rückstandshöchstmenge für Tee oder über dem Orientierungswert für Bio-Ware des Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) unter Berücksichtigung eines Trocknungsfaktors von 4 liegt. Die tatsächlichen Messwerte liegen weit unter diesen Werten oder sind sogar unterhalb der unteren messbaren Nachweisgrenze.

Joachim Sutter, Salus Haus Dr. med Otto Greither Nachf. GmbH & Co. KG

Anmerkung der Redaktion:

Nach dem hessischen Pressegesetz sind wir verpflichtet, Gegendarstellungen unabhängig von ihrem Wahrheitsgehalt abzudrucken. ÖKO-TEST bleibt bei seiner Darstellung.



TEST Honig

Summ, Summ – Bumm!

Die Gen-Technik breitet sich immer weiter aus und jetzt ist sie auch richtig im Honig angekommen. In unserem Test sind sage und schreibe elf von 24 Honigen mit Gen-Tech-Pollen verunreinigt – vor allem solche aus Südamerika. Nur drei Produkte schneiden mit „sehr gut“ ab.

Eigentlich ist Honig Natur pur. Von Bienen gesammelt, mit Enzymen angereichert und konzentriert, reift er im Bienenstock zu einem einzigartigen Produkt heran. Gar nicht mehr Natur pur herrscht hingegen in weiten Teilen unserer Umwelt – und genau dort sind auch Bienen unterwegs. Wie sich das auswirken kann, war in diesem Jahr mehrfach in der Presse zu verfolgen: So starben im Frühjahr in Baden-Württemberg 500 Millionen Bienen durch das insektentötende Saatbeizmittel Clothianidin. Ein anderes Beispiel ist der Fall eines schwäbischen Imkers, der seine komplette Honigernte vernichten ließ. Grund: Der Honig enthielt Pollen des gentechnisch veränderten Mais MON810, weshalb ihn das Verwaltungsgericht Augsburg für nicht verkehrsfähig erklärte. Rechtskräftig ist das Urteil noch nicht.

Honig enthält neben Trauben- und Fruchtzucker zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe, die nicht nur Farbe und Geschmack prägen, sondern auch gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Erst kürzlich bestätigte eine Studie, dass Honig Keime wirksam bekämpfen kann.

Da ein Großteil der Inhaltsstoffe wärme- und zum Teil auch lichtempfindlich sind, muss Honig schonend behandelt werden. Nur so bleibt seine Qualität lange erhalten. Als Kontrolle dient etwa Hydroxymethylfurfural, kurz HMF, das während der Lagerung und bei hohen Temperaturen entsteht. Ein zweiter Indikator ist die Aktivität des Bienenenzyms Invertase. Dieses zeigt schon kurzfristige Erwärmungen an, spiegelt aber auch den Reifegrad des Honigs wider.

Wir wollten wissen, wie es aktuell um die Qualität von Honig steht und schickten 18 herkömmliche Honige und sechs Rapshonige in die Labore. Mit von der Partie waren dieses Mal auch sechs Honige aus heimischer Produktion.

Das Testergebnis

■ ... ist betrüblich. Denn nur drei Honige erreichen ein „sehr gut“. Viele Marken liegen im Mittelfeld und sechs Produkte landen mit „mangelhaften“ und „ungenügenden“ Urteilen sogar ganz im Abseits.

■ Fast die Hälfte der Honige enthalten Pollen von gentechnisch veränderten Pflanzen. Dabei handelt es sich in erster Linie um Pollen der weitverbreiteten Gen-Soja-Sorte Roundup Ready Soja. Die Ölpflanze liefert zwar nur wenig Nektar und ist daher keine Trachtpflanze, den Pollen nehmen Bienen offenbar aber trotzdem mit. Problematisch ist insbesondere Honig aus Mittel- und



Foto: stockxchng/spock1

Südamerika, da dort jede Menge Gen-Soja wächst. Gleichzeitig wird in diesen Ländern ein Großteil der Welthonigernte produziert, auch für den deutschen Markt.

Gen-Soja steckt auch im *Langnese Sommerblütenhonig Feine Auslese*. Er schneidet jetzt nur noch mit „mangelhaft“ ab. Im ÖKO-TEST Klassiker & Konkurrenten vom September 2008 hatten wir den Markenhonig nicht auf gentechnisch veränderte Bestandteile untersucht, da dieses Problem noch nicht so bedeutsam erschien. Dagegen ist sein damals mit untersuchter Konkurrent, der *Gepa Lacandona cremig, Wildblütenhonig aus Mexiko*, frei von Gentechnik.

Immerhin: Honig von deutschen Imkern war in unserem Test unbelastet, genauso wie Produkte aus

Unsere Empfehlungen

- ✓ Wer Gen-Tech vermeiden will, trifft mit deutschem Honig aktuell noch die beste Wahl. In unserem Test waren auch Produkte aus Südosteuropa und dem fairen Handel unbelastet. Ob dies zufällig so ist, kann nicht beantwortet werden.
- ✓ Das Auskristallisieren von Honig ist ein völlig natürlicher Prozess und hat nichts mit zugesetztem Zucker zu tun. In einem Wasserbad bei maximal 40 °C wird fester Honig wieder flüssig.
- ✓ Honig kühl, dunkel und trocken lagern. Dann bleibt die Qualität am besten erhalten.
- ✓ Für Kinder unter 12 Monaten ist Honig ungeeignet, da er Bakterien enthalten kann, die den Kleinen gefährlich werden können.

Südosteuropa und dem fairen Handel. Bei Letzteren könnte der Grund darin liegen, dass kleinbäuerliche Imker ihren Honig in unbelasteteren Regionen erzeugen als große Imkereien.

■ Bei den Rapshonigen wurde das Labor im *Biophar Canadischer Raps-Klee Honig* fündig – was nicht überrascht, denn Kanada baut überwiegend Gen-Raps an.

■ Pestizide tauchten fast ausschließlich in deutschen Produkten auf. Dabei handelt es sich meist um das Insektizid Thiacloprid – gefunden wurde es in Rapshonigen oder Blütenhonigen mit hohem Rapsanteil.

Eine erhöhte Rückstandsmenge steckt leider auch im Bio-Rapshonig von Allos. Da der Verbraucher davon ausgeht, dass gerade Bio-Honig frei von Pestiziden ist,

werten wir in Anlehnung an den Bio-Orientierungswert des Bundesverbandes Naturkost Naturwaren (BNN) zusätzlich unter den Weiteren Mängeln ab.

■ Rückstände von Bienenarzneimitteln, die die Imker etwa gegen schädliche Milben einsetzen, sowie das Abwehrmittel DEET fanden sich hingegen – wenn überhaupt – nur in Spuren.

■ Nicht immer zum Besten steht es um die Qualität. Besonders ärgerlich finden wir es, wenn auf dem Etikett mehr vorgegaukelt wird als tatsächlich im Glas steckt. So ist der *Dreyer Rapshonig, cremig mild* als „kalt geschleudert“ deklariert – was für eine besondere schonende Behandlung stehen soll –, enthält aber weniger Invertase als in den Leitsätzen für kalt geschleuderten Honig vorgeschrieben. Auch

Anzeige

Vertrauen kann man schmecken.

Richtig genießen heißt, auf die Herkunft der Zutaten zu vertrauen. Cenovis Klare Gemüsebrühen schmecken deshalb so lecker, weil wir nur das Beste aus kontrolliert biologischem Anbau auswählen. Und: Weil Sie auf jeder Packung lesen, auf welche allergenen Zutaten wir verzichten. Cenovis – gut für mich.



Erhältlich im Reformhaus und Naturkosthandel



TEST Honig, Bio-Produkte	Allos Deutscher Rapshonig, Bio-land	Alnatura Vielblütenhonig	Hoyer Gourmet Wiesenblüte Bio-Honig
Anbieter	Allos (Naturwarenladen)	Alnatura (Naturwarenladen)	Hoyer (Naturwarenladen)
Preis pro 500 g in Euro	6,49	2,99	2,99
Herkunftsangabe	Deutschland	Nicaragua, Mexiko, Argentinien, Kuba	Mischung EG- und Nicht-EG-Länder
Geografische Herkunft laut Pollenanalyse	Deutschland	Mittel- und Südamerika	Südosteuropa, sehr wenig Indien
Botanische Herkunft laut Pollenanalyse	Raps	Blüten	Blüten
Qualitätsdeklaration	kalt geschleudert	kalt geschleudert	kalt geschleudert
Wassergehalt	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung
Enzymaktivität (Invertase)	in Ordnung	in Ordnung	niedrig, Anforderung kalt geschleudert nicht erfüllt
Indikator Wärme- und Lagerschäden (HMF)	in Ordnung	in Ordnung	erhöht, Anforderung kalt geschleudert nicht erfüllt
Fructose-/Glucose-Verhältnis	sortentypisch	honigtypisch	honigtypisch
Geruch und Geschmack	trachttypisch	trachttypisch	schwach trachttypisch
Bienenarzneimittel/DEET	nein	nein	nein
Belastung mit Pestiziden	erhöht, 1 x Spuren	nein	1 x Spuren
Nachweis von Gentechnik	nein	ja (Soja)	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	befriedigend	ungenügend
Weitere Mängel	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	ausreichend	gut	gut
Anmerkungen	1) 2)	1) 5)	1) 3) 6)
Gesamturteil	befriedigend	befriedigend	ungenügend

TEST Honig	Breitsamer Honig aus dem Chiemgau
Anbieter	Breitsamer + Ulrich
Preis pro 500 g in Euro	5,99
Herkunftsangabe	Deutschland/Chiemgau
Geografische Herkunft laut Pollenanalyse	Deutschland
Botanische Herkunft laut Pollenanalyse	Blüten/Honigtau
Qualitätsdeklaration	kalt geschleudert
Wassergehalt	in Ordnung
Enzymaktivität (Invertase)	in Ordnung
Indikator Wärme- und Lagerschäden (HMF)	in Ordnung
Fructose-/Glucose-Verhältnis	honigtypisch
Geruch und Geschmack	trachttypisch
Bienenarzneimittel/DEET	nein
Belastung mit Pestiziden	nein
Nachweis von Gentechnik	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut
Weitere Mängel	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut
Anmerkungen	1)
Gesamturteil	sehr gut

der D.I.B.-Rapshonig von Honig Müngersdorff patzt: Er enthält mehr Wasser als erlaubt.

■ Ganz schlecht präsentiert sich der kalt geschleuderte Hoyer Gourmet Wiesenblüte Bio-Honig. Er verpasst gleich zwei Kriterien der Honig-Leitsätze. Außerdem weist er jede Menge Pollen der Ackerpflanzen Raps und Senf auf, aber nur wenig Wiesenblüten. Der Geschmack ist entsprechend schwach trachttypisch.

■ Die Honige ohne Auslobungen erfüllen zwar die Mindeststandards der Honigverordnung, die Qualität

kann dennoch sehr unterschiedlich sein.

■ Einen strengen Beiton, der eher an Stall als an blumige Honignoten erinnert, machten die Prüfer im Gut & Günstig Bienenhonig, flüssig und Dr. Krieger's Bienenhonig aus. Dieser sei zwar natürlichen Ursprungs und daher kein Fehler, so die Experten, die Hersteller würden das beim Abfüllen nach Möglichkeit aber vermeiden.

So reagierten die Hersteller

■ Die Firma Breitsamer schrieb, dass die Imker Op-

fer der Gentechnik sind. Sie setzen selbst keine gentechnischen Mittel ein, bauen Gen-Pflanzen nicht an und haben auch kein Interesse an herbizidresistenten Pflanzen. Die Bienen seien zudem nicht zu kontrollieren, da sie auf einer Fläche von 50 Quadratmetern Nektar suchen.

■ Lidl merkte an, dass der Eintrag von Gen-Sojapollen rein zufällig ist und innerhalb einer Charge stark schwanken kann. Die Mengen seien zudem sehr klein.

■ Alnatura teilte mit, dass der Honig aus naturnahen Gebieten bezogen wird, wo Soja generell kaum angebaut

wird. Mithilfe eines engmaschigen Probenahme- und Analyseprogramms sollen gentechnische Einträge vermieden werden.

■ Anbieter Allos bestätigte unser Ergebnis, stellte allerdings klar, dass die gefundenen Pestizide nicht aus der Anwendung der biologischen Imkerei stammen und dass es sich weiterhin um Honig aus ökologischer Erzeugung handelt.

■ Die Firma Dr. Krieger's teilte mit, dass sie den Honig noch einmal verkostet hätten, die „Beinote“ jedoch nicht nachvollziehen konnten. *Birgit Hinsch*



Immenhof Raps Honig	Wernet Honig Blütenhonig Cremig	Bihophar Lateinamerikanischer Wildblüten Honig, Transfair	Echter Deutscher Honig, Blütenhonig	Amiel Honig Gold-Klar	Breitsamer Blüten-Honig Cremig, Fairtrade	Dreyer Rapshonig, mild cremig, kalt geschleudert	Echter Deutscher Honig, Rapshonig
Immenhof Naturprodukte	Honig-Wernet (Reformhaus)	Fürsten-Reform	Bienenwirtschaft Meißen	Plus	Breitsamer + Ulrich	Dreyer	Johannes Kusch
2,98	3,79	3,99	3,99	1,79	2,99	3,49	4,00
Mischung EG- und Nicht-EG-Länder	Deutschland/ Baden-Württemberg	Mischung Nicht-EG-Länder	Deutschland	Mischung EG- und Nicht-EG-Länder	Süd- und Mittelamerika	Mischung EG-Länder	Deutschland
Südosteuropa	Deutschland	Mexiko, Chile	Deutschland	Chile, Mexiko, wenig Südost-Europa	Süd- und Mittelamerika	Südosteuropa	Deutschland
Raps	Raps	Wildblüten	Blüten	Blüten	Blüten	Raps	Raps
Auslese	nein	Auslese	D.I.B.-Warenzeichen	Auslese	nein	kalt geschleudert	D.I.B.-Warenzeichen
in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung
in Ordnung	in Ordnung	niedrig	in Ordnung	in Ordnung	niedrig	niedrig, Anforderung kalt geschleudert nicht erfüllt	in Ordnung
in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	erhöht	in Ordnung	in Ordnung
sortentypisch	honigtypisch	honigtypisch	honigtypisch	honigtypisch	honigtypisch	sortentypisch	sortentypisch
trachttypisch	trachttypisch mit erkennbarem Rapsanteil	trachttypisch	trachttypisch	trachttypisch	trachttypisch	trachttypisch	trachttypisch
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	1 x Spuren
nein	1 x Spuren	nein	erhöht	nein	nein	nein	stark erhöht
nein	nein	nein	nein	ja (Soja)	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
ja	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
1)							4)
sehr gut	sehr gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend

Anzeige

TEEKAMPAGNE

Eine ungewöhnliche Idee eröffnet Ihnen erstaunliche ökonomische Vorteile

Nur eine einzige Sorte Tee, dafür aber die beste: Darjeeling.

Nur in Großpackungen. Kein Zwischenhandel. So sparen wir unnötige Wege, Lagerkosten und Verpackungsmaterial. Die Teekampagne liefert den feinsten Tee der Welt – zu einem unschlagbar günstigen Preis.

First Flush oder Second Flush (Bio)	pro 100g	2,40 €
First Flush oder Second Flush Gartentee (Bio)	pro 100g	2,80 €
Grüner Darjeeling (Bio)	pro 100g	1,90 €
Selected Darjeeling (Bio)	pro 100g	1,80 €

DIREKT ZU BESTELLEN:
www.teekampagne.de · Tel.: [0331] 74 74 74 · Fax: [0331] 74 74 717

sehr gut
Ausgabe 11/2008



TEST Honig	Gega Lacandona cremig, Wildblütenhonig aus Mexiko	Nektar Quell Bienenhonig Goldklare Auslese	Vom Land Sommerblüten-Honig mit Wildblüten, flüssig	Bihopphar Canadianischer Raps-Klee Honig	Echter Deutscher Honig, Rapshonig	Goldland Bienenhonig Auslese	Gut & Günstig Bienenhonig, flüssig
Anbieter	Gega	Ulis Honigmarkt	Netto Marken-Discount	Fürsten-Reform	Honig Müngersdorff	Aldi Süd	Edeka
Preis pro 500 g in Euro	3,79	1,49	1,79	4,29	4,65	1,69	1,39
Herkunftsangabe	Mexiko	Mischung EG- und Nicht-EG-Länder	Mischung Nicht-EG-Länder	Kanada	Deutschland	Mischung Nicht-EG-Länder	Mischung Nicht-EG-Länder
Geografische Herkunft laut Pollenanalyse	Mexiko	Südamerika, Mittelamerika, Spuren Europa	Chile, Argentinien, Mexiko	Kanada	Deutschland	Chile, Mexiko	Uruguay, Argentinien
Botanische Herkunft laut Pollenanalyse	Wildblüten	Blüten	Blüten mit Anteil Wildblüten	Raps/Klee	Blüten/Raps	Blüten	Blüten
Qualitätsdeklaration	nein	Auslese	nein	Auslese	D.I.B.-Warenzeichen	Auslese	nein
Wassergehalt	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	erhöht, Anforderung D.I.B. nicht erfüllt	in Ordnung	in Ordnung
Enzymaktivität (Invertase)	niedrig	niedrig	in Ordnung	niedrig	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung
Indikator Wärme- und Lagerschäden (HMF)	erhöht	erhöht	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	erhöht	in Ordnung
Fructose-/Glucose-Verhältnis	honigtypisch	honigtypisch	honigtypisch	sortentypisch	sortenuntypisch	honigtypisch	honigtypisch
Geruch und Geschmack	trachttypisch	trachttypisch	trachttypisch	trachttypisch	trachttypisch	trachttypisch	trachttypisch mit strenger Beinote
Bienenarzneimittel/DEET	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Belastung mit Pestiziden	nein	nein	nein	nein	1 x Spuren	nein	nein
Nachweis von Gentechnik	nein	nein	ja (Soja)	ja (Raps)	nein	ja (Soja)	ja (Soja)
Testergebnis Inhaltsstoffe	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen							
Gesamturteil	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend

Honig – ein lebensmittelrechtlicher Grenzfall

Niemand will Gen-Technik im Honig – selbstverständlich auch die Imker nicht. Andererseits zeigen die Funde, dass ein friedliches Nebeneinander von herkömmlicher und Gentech-Landwirtschaft unmöglich ist und immer schwieriger wird. Insofern ist unsere Bewertung eher eine politische und nicht einer mangelnden Sorgfaltspflicht der Hersteller geschuldet. Keine Unterstützung zur Einordnung von Gen-Technik in Honig bietet die Rechtslage. Denn die veränderten Gen-Bestandteile im Pollen sind nicht vermehrungsfähig und daher keine gentechnisch veränderten Organismen (GVO). Die Gen-Technik-Gesetzgebung bezieht sich jedoch ausdrücklich auf GMO. Das heißt, die Gen-Bestandteile im Honig müssen weder zugelassen noch gekennzeichnet werden. Urteile, wie das des Verwaltungsgerichts Augsburg zum Gen-Mais MON810, zeigen jedoch, dass es andere Rechtsauffassungen gibt. Hintergrund hier: MON810 hat derzeit keine klare Zulassung als Lebensmittel. Als Krücke herangezogen wird oft der Schwellenwert von 0,9 Prozent, ab dem Produkte zu kennzeichnen sind. Da Honig nur etwa 0,1 bis 0,5 Prozent Pollen enthält, entfielen die Kennzeichnung. Gesetze hin oder her: Für Verbraucher bleibt ein gut Teil Transparenz auf der Strecke.

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oeke-test.de

Abkürzungen: D.I.B. = Deutscher Imkerbund.

Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Pestizidgehalt, der über dem Orientierungswert für Bio-Ware des Bundesverbandes Naturkost Naturwaren (BNN) von 0,01 mg/kg liegt, wobei wir in Anlehnung bewerten, da der BNN für tierische Produkte bisher keine Empfehlungen festgelegt hat. Der BNN zählt Honig zu den tierischen Produkten. 3) Laut Pollenanalyse entspricht die Zusammensetzung nicht der Erwartung eines Wiesenblütenhonigs. 4) Bei der Spur handelt es sich um einen Rückstand des Insektenabwehrmittels DEET. 5) Laut Anbietergutachten enthält das Produkt keine gentechnisch veränderten DNA-Bestandteile. 6) Laut Anbietergutachten enthält das Produkt keine Pestizide.

Legende: Produkte mit dem gleichen

Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Stufen: a) Wassergehalt über D.I.B.-Anforderung von 18,0 Prozent, wenn als D.I.B.-Honig ausgelobt; b) Invertaseaktivität unter der Anforderung der Leitsätze für Honig von HADORN-Zahl 7 (entspricht umgerechnet ca. 51,4 U/kg), wenn als „kalt geschleudert“ ausgelobt; c) HMF-Gehalt über der Anforderung der Leitsätze für Honig von 20 mg/kg, wenn als „kalt geschleudert“ ausgelobt; d) schwach trachttypischer Geruch und Geschmack, wenn als „Auslese“ ausgelobt (nach den Leitsätzen für Honig bezieht sich diese Angabe auf überdurchschnittliche äußere Eigenschaften wie Farbe, Aussehen, Konsistenz sowie den Geschmack); e) Invertaseaktivität unter 30 U/kg (in der Tabelle: sehr niedrig); f) Nachweis von gentechnisch veränderten Organismen; g) der Gehalt eines Pestizids, der über 50 Prozent der gesetzlichen Rückstandshöchstmenge erreicht, wenn diese bei 0,1 mg/kg oder höher liegt (in der Tabelle: stark erhöht). Zur



Dr. Krieger's Bienenhonig	Langnese Sommerblütenhonig Feine Auslese	Marlene Sommer-Blütenhonig Feine Auslese Goldklar	Imker-Honig, cremig & streichfest	Tip Bienenhonig Auslese
Dr. Krieger's Bienenhonig	Langnese Honig	Lidl	Aldi Nord	Real/Extra
1,69	3,49	1,69	1,49	1,39
Mischung Nicht-EG-Länder	Mischung EG- und Nicht-EG-Länder	Mischung Nicht-EG-Länder	Mischung EG- und Nicht-EG-Länder	Mischung Nicht-EG-Länder
Uruguay/Argentinien, Mexiko	Spanien, Mittel- und Südamerika	Chile, Mexiko	Uruguay, Chile, Spuren Europa	überwiegend Argentinien/Uruguay
Blüten	Blüten	Blüten	Blüten	Blüten
nein	Auslese	Auslese	nein	Auslese
in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung
niedrig	niedrig	sehr niedrig	sehr niedrig	sehr niedrig
in Ordnung	erhöht	in Ordnung	erhöht	in Ordnung
honigtypisch	honigtypisch	honigtypisch	honigtypisch	honigtypisch
trachttypisch mit strenger Beinote	trachttypisch	trachttypisch	schwach trachttypisch	schwach trachttypisch, Anforderung Auslese nicht erfüllt
nein	1 x Spuren	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
ja (Soja)	ja (Soja)	ja (Soja)	ja (Soja)	ja (Soja)
mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend	ungenügend
nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
		5)		
mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend	ungenügend

Abwertung um jeweils eine Stufe führen:
a) Invertaseaktivität unter 60 bis 30 U/kg (in der Tabelle: niedrig); b) HMF-Gehalt über 20 mg/kg (in der Tabelle: erhöht); c) schwach trachttypischer Geruch und Geschmack; d) trachttypischer Geruch und Geschmack mit strenger Beinote; e) sortenuntypisches Fructose-Glucose-Verhältnis; f) der Gehalt eines Pestizids, der über 10 bis 50 Prozent der gesetzlichen Rückstandshöchstmenge erreicht, wenn diese bei 0,1 mg/kg oder höher liegt (in der Tabelle: erhöht).

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um zwei Stufen: der Gehalt eines Pestizids in Bio-Ware, der über dem Bio-Orientierungswert des Bundesverbandes Naturkost Naturwaren (BNN) von 0,01 mg/kg liegt, wobei wir in Anlehnung bewerten, da sich der Orientierungswert auf pflanzliche Lebensmittel bezieht. Der BNN stuft Honig als tierisches Lebensmittel ein. Zur Abwertung um eine Stufe führt: PVC in der Verpackung. Das Gesamturteil be-

ruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Stufe.

Testmethoden: Handelsanalyse: Wasser: DIN 10752. Hydroxymethylfurfural (HMF): DIN 10751, Teil 1 und 3. Diastase: DIN 10750, pH-Wert: DIN 10756. Säuregrad: DIN 10756. Invertase (Saccharase): DIN 10759-1. Zuckerspektrum: HPLC, DIN 10758 Teil 1 und/oder Teil 2 (HPLC). Überprüfung der botanischen Herkunft mittels Pollenanalyse (in Anl. an DIN 10760), elektrischer Leitfähigkeit (DIN 10753), Fructose-Glucose-Verhältnis (Zuckerspektrum) und Sensorik (Geruch, Geschmack, Farbe, Konsistenz). Überprüfung der geografischen Herkunft mittels Pollenanalyse. Honigtaubestandteile, Hefegehalt, Stärkekörner und andere feste Bestandteile: im Rahmen der Pollenanalyse. Bienenarzneimittel (Chlorfenvinphos, Coumaphos, Brompropylat, 4,4-Dibrombrenzphenon, Flumethrin, tau-Fluvalinat): HRGC. Wurden bei der

Pollenanalyse Anteile an indischem Honig festgestellt, wurde zusätzlich auf die Antibiotika Fluorchinolone sowie Metronidazol, Dimetridazol, Ronidazol (jeweils mittels LC-MS/MS) geprüft. Pestizide inkl. DEET: LC-MS/MS-Screening: ASU § 64 LFGB L00.00-113. Gentechnisch veränderte Organismen: DNA Extraktion gemäß Waiblinger et al. 2005; qualitative realtime PCR Analyse mit 45 Zyklen bzw. qualitative gelbasierte PCR-Analyse mit 50 Zyklen; Positivkontrollen und Überprüfung auf inhibitorische Substanzen; Screening: EPSPS Modifikation, 35S-Promotor, NOS-Terminator, FMV-Promotor; Identifikation: Roundup Ready Soy Modifikation, CaMV (Blumenkohl Mosaic Virus), Roundup Ready Canola Quantifikation. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: September 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tee Gschwendner



Indian Chai

Biologischer Anbau
(DE-013-Öko-Kontrollstelle)

Schwarzer Tee Nr. 780

Kräftig, würzig und typisch indisch. Schmeckt am besten mit einem Schuß heißer Milch und leicht gesüßt.

Preis 100 g:

€ 4,20

Tee Gschwendner

Diese Mischung und über 300 weitere Teesorten finden Sie unter

www.teegschwendner.de

Wo Ihr nächstes Fachgeschäft ist, erfahren Sie ebenfalls dort oder unter Tel. 02225 / 92 14 0.

Diäten

Iss doch alt!



Foto: irisblende.de

Von 100 auf 93 Kilo mit der Bananen-Diät – seit dem öffentlichen Bekenntnis eines japanischen Opernstars sind die krummen Früchte in Japan ständig ausverkauft. Das erinnert uns doch glatt an so manchen Diätquatsch aus unseren Breiten. Und auch die vermeintlich aktuellen Programme bieten nicht wirklich Neues.

Atkins-Diät: Fleisch bis zum Abwinken

Die erste Kampfansage gegen den Wohlstandsbauch rollte aus den USA in den 70ern heran. Damals wurde die **Atkins-Diät** populär. Rührei mit Speck, Steak mit Kräuterbutter oder frittierte Schweineschwarte als Snack – bei Atkins kommt es nicht aufs Kalorienzählen an. Der Kampf gilt den Kohlenhydraten. Doch die fettige Diät war selbst Bratenfans irgendwann zu viel. Kritiker führen vor allem diesen Überdruß für den Diäterfolg an. Gesundheitlich ist die klassische Atkins-Diät nicht zu empfehlen: Zu viel tierisches Fett und Eiweiß – Ernährungsexperten warnten vor den möglichen Folgen wie Herz- und Gefäßerkrankungen, Gicht und Arteriosklerose.

Nullidiät: Ich hab Hunger

Einfach gar nichts mehr essen – in den 70ern kam neben diversen Crashdiäten die Nullidiät auf. Außer Wasser und Kräutertee war nichts erlaubt. Logisch, dass man schnell dünner wurde, wobei das vor allem durch Wasserverlust geschieht. Nährstoffmangel droht, außerdem baut der Körper Gewebe ab. Wer nach der Diät wieder normal isst, nimmt die Kilos schnell wieder zu. Allenfalls Fastenkuren unter ärztlicher Aufsicht und mit einer anschließenden, betreuten Ernährungsumstellung können stark übergewichtigen Patienten helfen, Gewicht abzubauen und es auch zu halten.

Hollywood-Diät: Enzyme schmelzen Fett

Ananas, Papaya, Maracuja – her mit den Tropenfrüchten. Die **Hollywood-Star-Diät** ließ bei Feinkost- und Gemüsehändlern die Kassen klingeln. Das Diätprogramm, ein Ableger der 20er-Jahre Hollywood-Diät, setzte auf die Kraft der Enzyme. Sie sollen das Fett schmelzen lassen. Schön wär's, es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg für einen solchen Effekt. Eine verschärfte Variante der Hollywood-Diät ist die **Ananas-Diät**. Mit der Fettverbrennung durch die Enzyme im Obst hat der Gewichtsverlust auch hier nichts zu tun. Der kommt eher daher, dass es außer Ananas eben nichts anderes zu essen gibt. Dennoch taucht die Fatburnerthese auch heute immer wieder auf. Fitness-Papst Ulrich Strunz setzt beispielsweise in seinem aktuellen Diätratgeber *Metabolic Power* auf Enzyme und ihre Kraft bei der Fettverbrennung.

Psychodiäten: Essen mit Köpfchen

Psychodiät. Abnehmen durch Lust am Essen, so lautete der Titel eines populären Diätratgebers aus den frühen Achtzigern. Der Klappentext versprach: Dieses Buch verbietet keine Speisen, propagiert keine Schlankheitskur, empfiehlt keine Diätrezepte. Wofür es eintritt? Für die Emanzipation des Essens, die Befreiung von Gewichtsproblemen mit psychologischen Mitteln. Die Autoren teilten Nahrungsmittel in summende (fettarme) und winkende (Dickmacher) Lebensmittel ein. Die winkenden konnte man gleich aus dem Speiseplan verabschieden.

Grundsätzlich wollen alle Psychodiäten das Ernährungsverhalten verändern. Ein guter Ansatz, doch allein mit Meditation und gutem Willen purzeln die Pfunde eben nicht. Aktueller Psychoratergeber zum Abspecken ist das Buch von Paul McKenna *Ich mach dich schlank*. McKenna, ein bekannter Hypnotherapeut aus den USA, will Robbie Williams, David Bowie und Sarah Ferguson beim Abspecken geholfen haben. Vier Grundsätze sollen zum Ziel führen: Iss, wenn du Hunger hast! Iss das, worauf du Hunger hast! Iss und kaue langsam, genieße das Essen und iss bewusst! Höre auf, wenn du keinen Hunger mehr hast! Möglicherweise helfen diese Weisheiten, sich nicht maßlos mit Essen vollzustopfen. Infos zu gesunder Ernährung und einer Ernährungsumstellung fehlen jedoch, sodass ein dauerhafter Erfolg unwahrscheinlich ist.

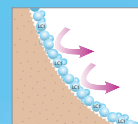


Foto: stock byte

FDH-Diät: Kurz und bündig

Eine Diät, die nie aus der Mode kommt: Bei FDH (Friss die Hälfte) gibt es nur eine Regel – iss die Hälfte von dem, was du sonst auf dem Teller hast. Klingt logisch, doch wer sich längere Zeit so ernährt, kommt leider bei Vitaminen und Mineralstoffen zu kurz. Wer dazu noch ungesund isst, erst recht.

*Reinheit, die von
innen kommt.
Jeden Tag.*



Nestlé LC1 schmeckt nicht nur besonders cremig, er hilft Ihnen auch dabei, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Wissenschaftliche Studien beweisen: Die probiotischen Milchsäurebakterien (Lactobacillus LC1) kleiden die Darmwand aus und verhindern so, dass sich schädliche Bakterien ansiedeln.

Bringt die Darmflora ins Reine.



F-Plan-Diät: Kleie macht satt

Anfang der 80er wurde Kleie zur Wunderwaffe im Kampf gegen Übergewicht. Die F-Plan-Diät (das F steht für Fiber = Kleie) basierte auf einer fettarmen, ballaststoffreichen Kost. Die Idee: Ballaststoffe sättigen gut und lange. Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge sollte daher aus Ballaststoffen bestehen – schnell zu erreichen war das in konzentrierter Form mit Kleie. Zwar machten die Ballaststoffe mächtig satt. Doch auch die Verdauung hatte mächtig zu schaffen. An den Blähbauch wollten sich viele nicht gewöhnen. In die gleichen Fußstapfen tritt heute die **Volumetrics-Diät**. Satt wird man über das Volumen der Nahrung, nicht von ihrem Kaloriengehalt – so lautet das Prinzip. Viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte stehen auf dem Speiseplan. Das Konzept ist ausgewogen, vernünftig und lässt sich durchaus im Alltag umsetzen.

Monodiäten: Eier, Kartoffeln und Reis ohne Ende

Eine Woche hartgekochte Eier, Reis oder Nudeln essen – Mono-Diäten waren in den 80ern der große Renner und sind bis heute bei vielen angesagt, wenn binnen einer Woche mehrere Kilo fallen sollen. Diese Extrem -Diäten zeichnen

sich dadurch aus, dass sie ein Lebensmittel oder eine -gruppe einseitig bevorzugen. Bei der Eierdiät ist die Eiweiß- und Cholesterinaufnahme gefährlich hoch. Auf Dauer sind alle Crashdiäten riskant, weil wichtige Nährstoffe zu kurz kommen und/oder die Nährstoffzusammensetzung den Stoffwechsel belastet. Typisch für solche Diäten ist der hohe Gewichtsverlust in kurzer Zeit. Das liegt vor allem am Wasser, das aber nur kurzzeitig verloren geht. Berüchtigt ist der Jo-Jo-Effekt. Weil es schnell eintönig wird, hält die Monodiäten keiner lange durch. Selbst die Schokodiät nicht.



Foto: iStock

Fit for Life/Fit fürs Leben: Möhrchen knabbern

Das Diätprogramm der Autoren Harvey/Diamond erschien Mitte der 80er. Im Kern handelt es sich um eine Trennkostdiät mit viel Rohkost (70 Prozent) in Form von Salat und Gemüse und 30 Prozent „konzentrierter“ Nahrung (Fisch, Fleisch, Brot, Getreide, Geflügel). Trink- und Mineralwasser stehen auf dem Index, der Körper soll nicht mit anorganischen Mi-

Interview

Eine Diät muss vor allem schmecken und satt machen



Professor Hans Hauner hat einen Lehrstuhl für Ernährungsmedizin der TU München und leitet das Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin.

ÖKO-TEST: Low-Fat oder Low-Carb – welche Diätform ist erfolgreicher?

Hauner: Beide Diäten sind in etwa gleich erfolgreich. Allerdings haben beide den Nachteil, dass sie meist nach starren Regeln durchgeführt werden sollen. Das ist aber nicht lange durchzuhalten. Wer schon mal die Atkins-Diät ausprobiert hat, weiß, dass man die großen Fleischmengen schon nach kurzer Zeit nicht mehr sehen kann. Gleichzeitig wird der Heißhunger auf Kohlenhydrate immer stärker. Low-Fat-Diäten schmecken oft nicht, davon wird der Mensch nicht genussvoll satt.

ÖKO-TEST: Setzt man sich bei solchen Diäten auch gesundheitlichen Risiken aus?

Hauner: Wenn bei der Low-Carb-Methode einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren bevorzugt und tierische Fette eingeschränkt werden, schneidet sie aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht schlecht ab. Die Low-Fat-Diätformen sind in der Regel ausgewogener. Das Problem von beiden ist, dass sie den Essgewohnheiten und -vorlieben der Anwender wenig gerecht werden.

ÖKO-TEST: Also machen die strengen Einschränkungen zum Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratanteil in einer Diät keinen Sinn?

Hauner: Wir haben in vergleichenden Studien festgestellt, dass es für den Abnehmerfolg einer Diät am Ende gar nicht so

entscheidend ist, ob der Kohlenhydratanteil nun bei 60 oder 40 Prozent liegt. Auch beim Eiweißanteil hat man Spielraum, er darf auch mal höher als 20 Prozent liegen. Eiweiß sättigt sehr gut, wobei darauf zu achten ist, dass man nicht gleichzeitig viel Fett zu sich nimmt. Ideal sind beispielsweise fettarme Milch und Milchprodukte. Aber auch beim Fett kann man heute viel entspannter sein. Pflanzenfette mit ihren einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind in einer Diät durchaus erlaubt und können auch mehr anstelle von Kohlenhydraten verzehrt werden.

ÖKO-TEST: Mit welcher Diät nimmt man denn nun erfolgreich ab?

Hauner: Das Wichtigste ist, dass die Diät schmeckt und satt macht. Im Idealfall unterscheidet sich eine Diät geschmacklich nicht von der vorherigen Ernährungsweise. Wir fragen daher unsere Patienten erst einmal, was sie überhaupt essen und was sie gerne essen. Das Ziel ist es, die Energiedichte, also vor allem den Fettgehalt, zu senken, ohne die Freude am Essen zu nehmen. Das betrifft vor allem die versteckten Fette in tierischen Produkten. Beim Wurstbrot wird etwa die Salami gegen mageren Hinterschinken ausgetauscht – damit spart man schon mal die Hälfte an Kalorien. Statt der Bratwurst am Abend raten wir zu einem mageren Schnitzel oder Kasseler – es gibt unzählige solcher Beispiele, wie Fett eingespart werden kann und trotzdem der Genuss am Essen erhalten bleibt. Auch Zuckerfallen wie Softdrinks werden aufgedeckt, die Alternative sind mit Süßstoff gesüßte Getränke. Zur Diätstrategie gehört auch regelmäßiges Essen. Wir empfehlen drei feste Mahlzeiten und nichts dazwischen, weil man dabei schnell die Kontrolle über die Kalorienzufuhr verliert.

ÖKO-TEST: Im Grunde handelt es sich bei dieser Diät also um eine Ernährungsumstellung?

Hauner: Ja. Anfangs ist es vielleicht noch eine Diät, weil man sich etwas umstellen muss. Langfristig ist es einfach eine gesunde Ernährung.

Blähbauch?

Dann machen Sie jetzt mit:

Kennen Sie das auch? Dieses **aufgeblähte Gefühl nach den Feiertagen?**
Der ganze Trubel und das schwere Essen können der Verdauung zu schaffen machen. Da fühlt man sich schnell mal aufgebläht.

Dagegen kann **Activia** helfen: Täglich Activia hilft dank seiner **ActiRegularis-Kultur**, die Verdauung zu regulieren und einen **Blähbauch zu reduzieren**. Und Activia ist der **einzige Joghurt**, für den das **wissenschaftlich nachgewiesen** ist.

Mit 
4-Wochen-
Geld-zurück-Garantie

Weitere Informationen unter
www.activia.de



neralstoffen belastet werden. Die rote Karte gibt's auch für Milch, weil sie angeblich den Körper verschleimt. Die Autoren empfehlen destilliertes Wasser zum Trinken. „Ungesund“, urteilt die Barmer Ersatzkasse. Ein Mangel an Calcium und B-Vitaminen sei die Folge und destilliertes Wasser würde den Körper entmineralisieren. Dennoch verkauft sich der Diätratgeber bis heute.

Kohlsuppe: Zu wenig Eiweiß



Foto: ccvision.de

Von der miefigen Arme-Leute-Kost zur magischen Speise: Kohlsuppe galt unter Diätwilligen als Geheimrezept. Anfangs ging das Rezept auf Zetteln von Hand zu Hand. Eingeweihte bereiteten danach ein Süsschen zu, das eine oder zwei Wochen lang gelöffelt wurde. Pro Woche sollte man drei bis fünf Kilo verlieren. Bücher über die fantastische Kohlsuppe verkaufen sich bis heute gut. Das Geheimnis: Die Suppe soll den Stoffwechsel ankurbeln und das Körperfett schmelzen. Tatsächlich ist Kohl gesund und kalorienarm. Welche speziellen Wirkstoffe jedoch dafür sorgen sollen, dass Körperfett verbrennt, ist unklar. Kohlsuppe über Tage hinweg – ein kulinarischer Albtraum. Doch nicht nur deshalb taugt die Diät nichts. Der Körper bekommt zu wenig Eiweiß.

Ende der 80er kursierten Zettel mit der Max-Planck-Diät. Mit dem berühmten deutschen Physiker oder einem der

Max-Planck-Diät: Zu viel Eiweiß

gleichnamigen Institute hatte diese einseitige, ungesunde Kost allerdings nichts zu tun. Der Erfinder dieser Diät hat sich bis heute nicht zu erkennen gegeben. Schwarzer Kaffee, Eier und Steaks, dazu mal ein Salatblatt, ein Joghurt oder eine Möhre – zwei Wochen lang. Mediziner raten wegen des hohen Eiweißgehaltes ausdrücklich davon ab.

gleichnamigen Institute hatte diese einseitige, ungesunde Kost allerdings nichts zu tun. Der Erfinder dieser Diät hat sich bis heute nicht zu erkennen gegeben. Schwarzer Kaffee, Eier und Steaks, dazu mal ein Salatblatt, ein Joghurt oder eine Möhre – zwei Wochen lang. Mediziner raten wegen des hohen Eiweißgehaltes ausdrücklich davon ab.

7-Tage Körnerkur: Stürmische Zeiten

Dafür betreten viele zum ersten Mal ein Reformhaus: Hier gab es die 7-Tage-Körner-Kur. Bei dieser Diät kam jeden Tag eine andere gedünstete Getreidesorte zusammen mit Obst, Gemüse, Milch und Kräutern auf den Tisch. Die wenig ausgewogene, schwer verdauliche Kost kommt allenfalls der Darmtätigkeit zugute.

Apfelessigdiät: Abnehmen wie von selbst

Apfelessig steht seit Jahren hoch im Kurs: Er soll die Verwertung von Mineralien und Vitaminen verbessern und damit die Entwässerung, Entschlackung und Verdauung anregen. Enzyme und Essigsäure sollen die Fettverbrennung forcieren. Wer das Gerücht in die Welt gesetzt hat, ist nicht bekannt. Allerdings wird es unermüdlich weiter verbreitet. Professor Hademar Bankhofer empfiehlt beispielsweise täglich zu jeder Mahlzeit Wasser mit einem Schuss Apfelessig zu trinken. Wie dabei ein bis zwei Kilo pro Woche purzeln sollen, bleibt rätselhaft. Immerhin – Apfelessig schadet zumindest nicht.

Die Montignac-Methode: Trennkost und viel Eiweiß

In Frankreich publiziert Michel Montignac seine Diätthesen im Jahr 1987, die deutsche Ausgabe erschien 1994. Dabei handelt es sich um einen Mix aus Trennkost und Low-Carb (wenig Kohlenhydrate). Montignac bezog den Insulinhaushalt mit ein, was wenige Jahre später mit der Glyx-Diät zum

Abnehmen ohne Diät – geht das?

Wer richtig viele Pfunde zuviel auf den Rippen hat, für den empfiehlt es sich, zunächst einmal eine der empfehlenswerten Diäten zu machen. Unbedingt anschließen muss sich aber eine grundsätzliche Umstellung der Ernährung – sonst sind die abgenommenen Pfunde schnell wieder auf den Hüften.

Wer allerdings nur ein paar Pfunde zuviel hat, kann durchaus ohne Diät sein Gewicht reduzieren – das dauert allerdings. Drei Dinge sind dafür unverzichtbar: Ernährungsumstellung, Bewegung und Entspannung. Bei der Ernährungsumstellung helfen professionelle Ernährungsberater. Sie finden heraus, woher das Übergewicht kommt und trainieren danach ein neues Essverhalten. Für alle, die sich zutrauen, eine Diät alleine durchzuhalten, gibt es auch empfehlenswerte Ratgeber, etwa die *Brigitte Diät*, *PfundsFit* von Ernährungsforscher Professor Volker Pudel oder das Trainingsbuch *Ich nehme ab* von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Seine Vorlieben muss niemand umkrempeln – das funktioniert auf Dauer sowieso nicht. Man bekommt aber Alternativen aufgezeigt – Naschkatzen trainieren zum Beispiel, wie sie ihren Hunger auf Süßes mit einem Honigknäkebrot statt Torte begnügen.

Wichtig ist in jedem Falle Geduld: So wenig, wie Pfunde über Nacht gewachsen sind, verschwinden sie von heute auf morgen. Etwa drei Monate nimmt die Ernährungsumstellung in Anspruch, danach sollte man ein Jahr lang weiter betreut werden – so lange dauert es, bis sich das neue Essverhalten stabilisiert hat.

Um das Gewicht dauerhaft zu halten, müssen einige Regeln eingehalten werden. Allen voran gilt: Je mehr man sich bewegt, umso mehr Kalorien verbraucht der Körper – das hilft der schlanken Linie und ist insgesamt gut für die Gesundheit:

- Vielseitig und genussvoll gute Lebensmittel essen, möglichst Bio-Kost und frische Saisonware
- Fett sparen
- Keinen oder wenig Alkohol trinken
- Zucker reduzieren
- Bewusst essen
- Reste lassen
- Regelmäßig essen
- Kleine Laster sind erlaubt
- Rückfälle wegstecken
- Nicht täglich wiegen, das Gewicht schwankt, das ist normal

Diätrenner wurde. Zucker, Kartoffeln und Weißmehlprodukte sind tabu, weil der Körper für den Abbau viel Insulin benötigt. Mit Fett hat Montignac kein Problem. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht enthält das Programm einige gute Ansätze, beispielsweise befürwortet es Vollkornprodukte, Obst und Gemüse. Doch der Eiweißgehalt ist zu hoch. Für die Effekte der hayschen Trennkost (Eiweiß und Kohlenhydrate trennen) gibt es wissenschaftlich keinen Beleg. Insgesamt ist die Methode im Alltag untauglich. Es gibt viele Verbote und Vorschriften, an die man sich halten soll, und die das Einkaufen und Kochen zu einer zeitaufwendigen und teuren Angelegenheit machen.

Die Rotationsdiät: Vier-Tage-Wechsel

An vier Tagen jeden Tag nur ein bestimmtes Lebensmittel essen und dann wieder von vorn anfangen – das Rotationsprinzip der Jutta Poschet Immundiät soll das Immunsystem stärken, Allergien erkennen helfen und gleichzeitig das Gewicht auf Dauer reduzieren. Positiv daran ist die Empfehlung von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Alltagstauglich sind die Empfehlungen nicht, weil viel zu kompliziert. Lästig ist das Kalorienzählen. Überdross folgt der Eintönigkeit. Effekte aufs Immunsystem sind nicht belegt.



Foto: stock byte

Blutgruppendiät: Unsinnige Botschaften

Der US-Amerikaner Dr. Peter D'Adamo behauptete, dass der Körper je nach Blutgruppe Lebensmittel unterschiedlich gut verarbeitet. Jede Blutgruppe enthalte die genetische Botschaft, wie sich die Vorfahren vor Jahrtausenden ernährt haben. Blutgruppe 0 habe sich entwickelt, als die Menschen lernten, Waffen herzustellen und erfolgreich zu jagen. Später in der Jungsteinzeit seien sie sesshaft geworden. In dieser Zeit sei Typ A entstanden, ein agrarisch geprägter Mensch, der Getreide und andere landwirtschaftliche Erzeugnisse gut vertrage. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) überzeugen die Aussagen bis heute nicht. Es sei wissenschaftlich nicht begründet, dass der Stoffwechsel eines Menschen je nach Blutgruppe Lebensmittel anders verarbeitet.

Pu-Erh-Tee: Fett wegtrinken

Als Fatburner wurden dem chinesischen Pu-Erh-Tee wahre Wunderdinge nachgesagt, was das Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte im Jahr 1999 dazu bewog, Pu-Erh-Kapseln als Arzneimittel einzustufen. Fatburnerverprechen zum Tee wurden untersagt. ÖKO-TEST stellte in einem früheren Test außerdem fest, dass zahlreiche Produkte nachweisbare Mengen an DDT sowie Rückstände weiterer Pflanzenschutzmittel enthielten.

Heirler

Ich bin Bio!

*Ich bin Bio
+ lactosefrei!*

Lactosefrei und Bio-Qualität – Das hat so nur einer



Erhältlich im Reformhaus und Naturkosthandel

www.heirler-cenovis.de

HEIRLER CENOVIS GmbH, D-78303 Radolfzell

Abspecken mit dem Glücksfaktor

Die aktuellen Abspeckprogramme konzentrieren sich immer stärker auf individuelle Unterschiede, etwa wie Nahrung im Körper verarbeitet wird. Von der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus weiß man, dass Insulin dabei eine wichtige Rolle spielt. Die derzeit populärsten Diätprinzipien arbeiten daher mit dem Glykämischen Index, kurz GI oder Glyx genannt.

Dieser Wert gibt an, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr unterschiedlicher, kohlenhydrathaltiger Lebensmittel steigt. Schnell er in die Höhe, fällt er anschließend auch rasch ab und man hat bald wieder Hunger. Auf dieser Erkenntnis bauen Glyx-Diäten auf. Angesagt sind Lebensmittel mit niedrigem Glyx, beispielsweise Vollkornprodukte, Obst und Gemüse. Gänzlich neu ist die Idee nicht, denn schon in den Achtzigern empfohlen einige Diäten dieses Prinzip (z.B. Montignac-Methode).

Die Umsetzung der Glyx-Diäten ist allerdings ziemlich kompliziert, weil man beim Einkauf ständig die Tabelle mit den entsprechenden Werten in der Tasche haben muss. Als ob das nicht schon anstrengend genug wäre, schreiben einige Glyx-Diäten noch mehr Regeln vor. Bei **Schlank im Schlaf** etwa muss zuerst ein Fragebogen ausgefüllt werden, zusätzlich wird das Blut im Labor untersucht. Danach unterscheidet man in den Typ Nomade oder Ackerbauer. Auch das ist ein alter Hut, bereits die Blutgruppendiät hat eine ähnliche Typisierung eingeführt. Lebensmittel mit niedrigem Glyx werden dann nach dem Trennkostprinzip gegessen: Morgens gibt es Kohlenhydrate ohne Eiweiß, die für Wärme und Energie sorgen sollen. Mittags dürfen Kohlenhydrate und Eiweiß kombiniert werden, abends kommt nur Eiweiß auf den Tisch. Etwas Fett ist erlaubt.

Vollen körperlichen und geistigen Einsatz erfordert die **Metabolic Balance-Diät**. Auch hier wird zuerst das Blut im Labor untersucht. Die Ergebnisse kommen in ein Computerprogramm, das einen sehr strikten Ernährungsplan mit Verboten aufstellt. Dieses Programm hat der Arzt Dr. Wolf Funck zusammen mit der Ernährungsexpertin Silvia Bürkle entwickelt. Es wird über Ärzte, Ernährungsberater, Heilpraktiker und Fitnessstudios vertrieben und mit einer Gruppen- oder Einzelberatung begleitet. Drei Monate kosten um die 360 Euro. Die für den jeweiligen Diätkandidaten individuell ausgewählten Nahrungsmittel sollen den Stoffwechsel harmonisieren und Schwankun-

gen im Insulinspiegel vermieden werden. Lebensmittel mit niedrigem Glyx spielen daher eine wichtige Rolle. Innerhalb des Programms durchläuft man vier Phasen. In Phase zwei muss man sich bis aufs Gramm genau exakt an den strengen Ernährungsplan halten. Die Regeln erfordern sehr viel Disziplin: Nur drei Mahlzeiten täglich, fünf Stunden Pause zwischen jeder Mahlzeit, pro Mahlzeit nur eine Eiweißart essen und nach 21 Uhr gar nichts mehr. Das alles in ein normales Leben mit Berufstätigkeit und Familie zu integrieren, dürfte alles andere als leicht sein. Für Professor Dr. Susanne Klaus vom Deutschen Institut

für Ernährungsforschung (DIFE) sind starre Vorgaben immer kontraproduktiv, da sie zu keinem Lernerfolg führen. Außerdem sei nicht alles wissenschaftlich fundiert – etwa die Regel, nur eine Eiweißart pro Tag zu essen. Auch der Sinn von Ernährungsplänen nach Bluttestwerten sei fraglich. „Das ist nur eine Momentaufnahme, sogar Schwankungen innerhalb eines Tages sind möglich.“

Auch die **South-Beach-Diät** und die **Logi-Methode** (Low Glycemic Index) bauen auf Nahrungsmittel mit niedrigem Glyx. Bei beiden ist der Fett- und Eiweißgehalt relativ hoch, Kohlenhydrate werden eingeschränkt – dieses Low-Carb-Prinzip hat Dr. Atkins schon vor rund 40 Jahren bekannt gemacht. Immerhin legen beide Diäten Wert auf viel pflanzliches und wenig tierisches Fett. Weil die Logi-Methode ausgewogen zusammengestellt ist, unter anderem weil sie viel Obst und Gemüse berücksichtigt, schneidet sie aus ernährungswissenschaftlicher Sicht dennoch gut ab.

Ernährungswissenschaft dämpft Glyx-Euphorie

Glyx in Kombination mit Trennkost, Low-Carb, Low-Fat oder anderen Diätformen – für Ernährungsexperten zählt nur die nüchterne Betrachtung der Nährstoffzusammensetzung. „Um Übergewicht zu vermeiden und abzubauen, ist neben reichlich körperlicher Bewegung eine energiereduzierte Mischkost wichtig“, sagt Antje Gahl von der DGE. „Allein den glykämischen Index als Faktor beim Abnehmen zu betrachten, macht wenig Sinn, da die Blutzuckerwirksamkeit von zahllosen anderen Faktoren mitbestimmt wird, so Gahl.“ Wissenschaftlich gibt es für den Erfolg des Glyx-Systems keinen Beleg.

Astrid Wahrenberg



Foto: stock byte

Die aktuellen ÖKO-TEST-Spezialhefte

zu den
Themen
Umwelt und
Energie



**Bestellen Sie
mit dem
Bestellschein
auf Seite 136**

Rückruf | Verschmutzungen in Bionade

(hh) Ende November rief die Firma Bionade die Produktionscharge der Mindesthaltbarkeitsdaten 18. November bis 27. November 2009 zurück. Betroffen ist Ware aller Geschmacksrichtungen. Offizielle Begründung auf der eigenen Homepage: Anzeichen auf Verschmutzungen bei den verwendeten Rohwaren. Der Berliner *Tagesspiegel* ergänzt noch, „es handele sich wahrscheinlich um Substanzen, die von den Feldern stammen, auf denen die Rohstoffe geerntet wurden“. Die Beratungsagentur, die von Bionade mit dem Krisenmanagement beauftragt worden ist, spricht von „Verschmutzungen von Rohwaren auf dem Weg zur Fermentation“.

Hersteller Bionade versichert gegenüber ÖKO-TEST, dass die betroffenen Produkte gesundheitlich unbedenklich sind und den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung entsprechen.

Der Rückruf sei freiwillig erfolgt. Doch ein Anruf beim zuständigen Amt offenbart: Die Bionade ist im Rahmen einer Kontrolluntersuchung auffällig geworden. Mehr als

„dass es Hygienemängel in den Ausgangsstoffen“ gegeben habe, erfahren wir aber auch hier nicht, denn die Behörde informiert nur detailliert, wenn eine Gesundheitsgefahr droht. Bleibt die Frage, warum keiner das Problem beim Namen nennt, wenn alles so harmlos ist? Mit Verbraucher-Information (der Überschrift auf der Bionade-Homepage) hat all das nichts zu tun.



Foto: Bionade

Eier-Betrug | Bio-Eier entlastet

(hin) In Brandenburg tobt derzeit ein Eierskandal der besonderen Art. So sollen der Tierschutzorganisation Peta zufolge gewöhnliche Eier als Freiland- und Bio-Eier verkauft worden sein. Zumindest für die Bio-Eier scheinen sich die Vorwürfe nicht zu bestätigen. Hauptkritikpunkt von Peta: Die Hennen hatten keinen Auslauf, es fehlen sogar entsprechende Anlagen. Eine von dem betroffenen Bio-Geflügelhof Deersheim in Auftrag ge-



Foto: CCVision.de

gebene Überprüfung durch die Öko-Kontrollstelle Grünstempel ergab nach eigenen Angaben keine Mängel. Dass die Hennen im Stall standen, hat mit der in Brandenburg verhängten Stallpflicht zum Schutz vor Vogelgrippe zu tun, sagt Frank

Solms Nebelung vom Bio-Geflügelhof Deersheim. Zudem dürften Bio-Hennen längere Zeit im Stall verbringen, was Peter Röhrig vom Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW) bestätigt. „Der Seuchenschutz hat Vorrang.“ Dafür sind für Bio-Hennen ökologisches Futter sowie mehr Platz für die Hühner und Tageslicht im Stall vorgeschrieben.

Melamin | Verseuchtes Hirschhornsalz

(hh) In chinesischem Hirschhornsalz entdeckte man Anfang Dezember 2008 die Industriechemikalie Melamin. Diese Substanz ist auch für den großen Skandal um verseuchte Babymilch in China verantwortlich. Seit Mitte 2007 wurde sie gelegentlich, in letzter Zeit aber häufiger in Futtermitteln und diversen anderen chinesischen Produkten entdeckt. Melamin wird verwendet, um einen höheren Eiweißgehalt vorzutäuschen. Hirschhornsalz ist ein Backtriebmittel, das vor allem für Lebkuchen verwendet wird. Weil es nur in sehr geringen Mengen in den Rezepturen steckt, besteht derzeit nach offizieller Einschätzung keine Gesundheitsgefahr. Dagegen hat die Weltgesundheitsorganisation in einer ganz aktuellen Beurteilung gerade ihre Empfehlung für die tolerierbare tägliche Menge an Melamin korrigiert: Der Wert ist jetzt um mehr als die Hälfte geringer als die Empfehlung der europäischen Lebensmittelbehörde (EFSA), auf deren Grundlage hierzulande die Risikoabschätzung erfolgte.

Kommentar | Skandal um Dioxin

Im Dezember 2008 warnte das europäische Schnellwarnsystem vor Dioxin und dioxinähnlichen polychlorierten Biphenylen im Schweinefleisch aus Irland. Der Grenzwert für die hochgiftigen Substanzen war bis zu 200-fach überschritten. Nach Deutschland gelangten seit September 2008 bis Jahresende rund 2.000 Tonnen irisches Schweinefleisch, die theoretisch belastet sein könnten.

Das Krisenmanagement der betroffenen Bundesländer funktionierte: Noch im Handel befindliches Frischfleisch wurde vorsorglich zurückgerufen, Untersuchungen von Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten angeleiert. Doch noch bevor ein einziges Ergebnis bekannt war, gab

das Bundesinstitut für Risikoforschung (BfR) Entwarnung: „Nach einer ersten Einschätzung besteht keine unmittelbare gesundheitliche Gefährdung durch die kurzfristige Exposition.“

Das beruhigt Verbraucher, verharmlost das Problem allerdings. Akute Beschwerden kommen auch bei hohen Schadstoffbelastungen eher selten vor. Aber: Dioxine reichern sich im Fettgewebe an und werden nur langsam abgebaut. Herz-Kreislauf-Störungen oder schwere Leberschäden können durch Dioxine ausgelöst werden. Langfristig steigt mit einer erhöhten Dioxinaufnahme die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung innerer Organe. Übrigens so nachzulesen beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit.



Hella Hansen, Redakteurin im Ressort Essen & Trinken



Sex? Nee, lass mal ...

Im Bett herrscht Flaute? Nun, das kann schon mal vorkommen, wenn nach Jahren der Beziehung die Lust aufeinander nachlässt. US-Ratgeber empfehlen in solchen Fällen Sex streng nach Plan – am besten täglich. Klingt für Sie und Ihren Partner paradiesisch? Herzlichen Glückwunsch. Denn dann gehören Sie zu einer beneidenswerten Minderheit. Wie eine Umfrage im Auftrag der Frauenzeitschrift *Für Sie* ergab, wäre der tägliche Verkehr nämlich für die meisten langjährigen Paare der blanke Horror: „Viel zu anstrengend“, winkten 94 Prozent der Befragten ab, 97 Prozent befürchteten sogar, dass dabei die Gefühle auf der Strecke bleiben. Dann doch lieber ein gutes Buch im Bett ...

TEST Fitnessstudios

Bad und WC sind gar nicht o.k.

Millionen Bundesbürger trainieren in Fitnessstudios. Vier Freiwillige suchten für ÖKO-TEST ausgewählte Studios der fünf größten Anbieter auf – und erlebten Erstaunliches.

Körperliche Fitness, Abbau von Stress oder Aufbau von Muskeln, soziale Kontakte oder ein paar Pfunde zu viel: Motive gibt es zuhauf, warum rund 5,5 Millionen Menschen hierzulande ein Fitnessstudio aufsuchen. Durchschnittlich 565 Euro lassen sie sich den Spaß alljährlich kosten.

Einige Ketten sind bundesweit präsent. Vorneweg sind dies *McFit* und die *Fitness Company*, die sich 2008 in *First Fitness Germany* umbenannt hat, sowie die nach dem Franchiseprinzip arbeitenden Studios von *Mrs.Sporty*, *Kieser Training* und *Injoy*. Diese fünf Ketten betreiben allein in Deutschland derzeit rund 700 Anlagen, in denen sich gut 1,5 Millionen Mitglieder austoben.

Jede Kette hat ihre eigene Klientel. Mit einem speziell und ausschließlich auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnittenen Sport- und Ernährungskonzept empfiehlt sich *Mrs.Sporty*. Hinter dem erst 2005 vorgestellten Franchiseunternehmen steckt die Tennisspielerin Stefanie Graf: „Dass Frauen mehr Sport treiben – das ist meine Herzensangelegenheit.“

Frau Graf war noch nicht geboren, als der Schweizer Werner Kieser 1967 sein Unternehmen gründete: Präventives und therapeutisches Krafttraining nach dem Motto „Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen“ und „Der Mensch wächst am Widerstand“. Ganz anders *Injoy*. Die Studios werben „Für ein besseres Leben. Fitness, Gesundheit und ein gutes Gefühl“ und positionieren sich im Premiumsegment der Fitnessclubs.

Demgegenüber *McFit*, der Discounter unter den Fitnessstudios, dessen Hallen

Foto: stock byte

rund um die Uhr geöffnet sind. „Einfach gut aussehen“, heißt es hier, wo laut Homepage auch Mr. Germany 2007 trainiert. „Making the world a fitter place“, verspricht die *Fitness Company* mit ihren verschiedenen Clubkategorien: von den Lifestyle Clubs als Standard bis hin zu den Premium Health Clubs.

Doch was erwartet Neukunden nun tatsächlich in den Gesundheitstempeln? Das lässt sich nur mit verdeckt arbeitenden Studiotestern ermitteln. Im Auftrag von ÖKO-TEST hat daher die Abteilung Sportmedizin des Instituts für Sportwissenschaften der Goethe-Universität Frankfurt vier Freiwillige mit spezifischen Beschwerden und Anliegen in jeweils drei Studios der fünf größten Ketten geschickt. So kamen 35 verschiedene Studios zusammen, die Mehrzahl von ihnen im Rhein-Main-Gebiet. Wir wollten wissen, wie individuell sind Trainingspläne und Betreuung? Dazu haben die Probanden ihre Erfahrungen in standardisierten Prüfbögen festgehalten. Ihre Trainingspläne beziehungsweise das durchgeführte Probetraining wurden von Experten ausgewertet.

Unsere Empfehlungen

- ✓ Das ideale Fitnessstudio, das jedem gerecht wird, gibt es nicht. Wer jung und gesund ist, bekommt bei *McFit* ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis geboten, *Kieser Training* ist speziell auf Rückenstärkung zugeschnitten, bei *Injoy* spielen Wellness und familiäre Atmosphäre eine große Rolle.
- ✓ Viel hängt vom anwesenden Personal ab. Wer schon beim Probetraining auf wenig engagierte Mitarbeiter trifft, sollte das Etablissement wechseln. Besser als ein einzelnes Training ist ein Probemonat. Das Training lässt sich umso besser in den Alltag integrieren, je näher die Studios zur Wohnung oder zum Arbeitsplatz liegen.
- ✓ Trainingspläne gegebenenfalls mit dem Arzt durchsprechen, wenn die Studios wegen gesundheitlicher Probleme aufgesucht werden. Etliche Studios kooperieren mit Krankenkassen, die eine Mitgliedschaft bezuschussen.



Ein Wellnessbereich gehört in etlichen Fitnessstudios zum Angebot.

Das Testergebnis

■ Die Studios sind nicht in Bestform: Keine Kette verdient sich die Note „sehr gut“. *McFit* und *Injoy* erreichen gerade noch ein „gut“. Die *Fitness Company* erhält nur ein „ausreichend“, da unsere Tester über die Vertragsbedingungen gestolpert sind. Am wenigsten überzeugt *Mrs.Sporty* – dort gibt es in einigen Studios nicht einmal Duschen! *Kieser Training* hat kein Gesamturteil erhalten, da es sich vom Konzept her um rein präventives und therapeutisches Krafttraining zum Muskelaufbau handelt.

- Die Preise variieren von 16,90 Euro pro Monat bei *McFit* bis zu fast 100 Euro in den Premium Clubs der *Fitness-Company*, welche zudem neben der Aufnahme noch eine Verwaltungsgebühr erhebt. Überhaupt fühlten sich drei unserer vier Testpersonen von der *Fitness Company* über den Tisch gezogen: Obwohl sie nur für einen Monat trainieren und bezahlen wollten, wurden ihnen zwei Monatsbeiträge abgebucht. Die Klauseln in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen sind hier unklar formuliert. Dafür gibt es die Quittung: Das Gesamturteil wird um eine Note nach unten korrigiert.
- Nicht nur, um die korrekte Ausführung der Übungen zu kontrollieren, sollte über die gesamte Öffnungszeit Trainingspersonal anwesend sein. Dies ist jedoch nur bei *Mrs.Sporty* und *Kieser Training* sowie in einzelnen *Injoy*-Studios der Fall. *McFit* hat zwar rund um die Uhr geöffnet, Trainer sind aber nur zwischen acht und 22 Uhr vor Ort.
- Den besten Eindruck hinsichtlich Probetraining, Betreuung und Anamnese

Kompakt

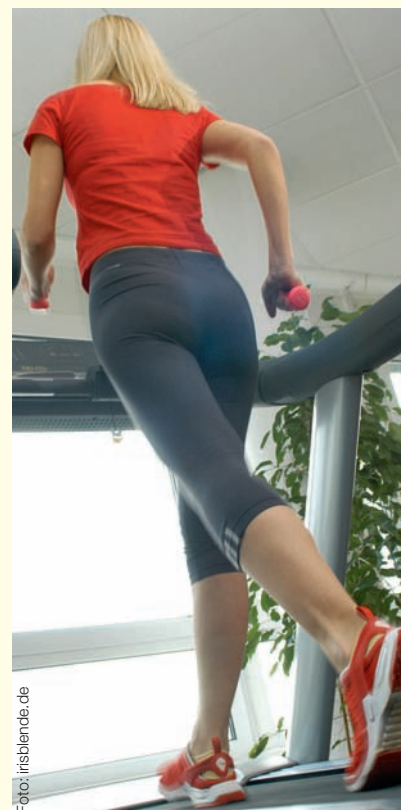
Unsere Probanden

Unter **hohem Blutdruck** leidet unsere 74-jährige Probandin. Sie erfreut sich ansonsten aber bester Gesundheit. 30 bis 40 Kilometer Nordic Walking und einmal Rückenschule stehen auf ihrem Wochenplan.

Mit **Übergewicht** ging unsere zweite Kandidatin, eine 53 Jahre alte Krankenschwester in die Studios. Berufsbedingt kommen Rückenprobleme dazu.

Eine 23-jährige Sportstudentin kannte Rückenprobleme zwar aus eigener Erfahrung, ihre **Bandscheibenvorwölbung** war aber nur gespielt. Zum Glück: Denn die eine oder andere Übung, die man ihr angedeihen ließ, wären Gift für eine kranke Lendenwirbelsäule gewesen.

Als **Leistungssportler** komplettierte ein 26 Jahre alter Sportstudent und Krafttrainer die Runde. Er spielt Fußball und trainiert dreimal pro Woche. Zu *Mrs.Sporty* ging für ihn eine Fußballerin, 30 Jahre alt und in der Werbebranche tätig. Beide suchten in den Studios Ausgleich und Unterstützung zum Fußballtraining.



hinterließen bei unseren Probanden die *Kieser*-Studios. Die Trainer nahmen sich Zeit, erklärten verständlich, kontrollierten und korrigierten gut. Bei *McFit* war häufig nur ein Trainer im Dienst, der sich gleichzeitig aber auch noch ums Telefon kümmern musste. Am unangenehmsten fiel die *Fitness Company* auf, ganz besonders das Studio in der Frankfurter Innenstadt, Zeil 109: Statt gesundheitliche Probleme oder Trainingsziele zu erfragen, drängte man unsere Testpersonen, gleich zu unterschreiben: „Ohne Vertrag kein Probetraining“. Der Gipfel: Obgleich unser Tester telefonisch ein Probetraining vereinbart hatte, wurde er nicht begleitet.

■ Ein großes Problem der Studios: Sie schneiden Probetraining und Trainingsplan häufig nicht auf die

individuellen Bedürfnisse der Kunden zu. Noch am besten gelingt dies *McFit*, am unteren Ende der Skala dümpelt *Mrs.Sporty*. Gut gefallen hat uns bei *McFit*, dass Aufwärmen, Cool-down und Dehnprogramm immer dazugehören. Auf- und Abwärmen fehlen bei *Mrs.Sporty* und *Kieser*. Zwar hält *Kieser* ein allgemeines Aufwärmen bei seiner Art des Krafttrainings für entbehrlich, da der Muskel bei jeder Übung lokal aufgewärmt werde. Unsere Experten sehen dies jedoch anders: So ist ein Aufwärmen, zum Beispiel auf einem Ergometer, schon deshalb sinnvoll, weil es Muskeln besser durchblutet, Verspannungen löst und Gelenke besser „schmiert“.

Am schwierigsten haben sich alle Studios mit unserem Leistungssportler getan. Ein wirklich überzeugendes Trainingsangebot zum Aus-

gleich oder zur Ergänzung seines Fußballtrainings gab es nirgends.

Recht positiv fielen die Studios bei unserer Testerin mit der Bandscheibenvorwölbung auf. Positiv: Die *Kieser*-Geräte sind so konstruiert, dass sie beim Trainieren kaum Ausweich- und damit falsche Bewegungen zulassen. Und man muss sich zum Einstellen nicht bücken. Den Tiefpunkt setzte das *Mrs.Sporty*-Studio in Frankfurt auf der Berger Straße: Die anwesende Trainerin hatte keine Ahnung von einer Bandscheibenvorwölbung und konnte auch im Training nicht darauf eingehen.

Mangels Ausdauergeräten ist alleiniges *Kieser Training* für Übergewichtige nicht der richtige Weg. In zwei Studios wies man unsere Probandin immerhin darauf hin, dass sie zum Abnehmen zusätz-

liches Ausdauertraining benötige.

■ In ihrer Ausstattung unterscheiden sich die Studios erheblich. Geradezu unterirdisch: *Mrs.Sporty*-Studios sind häufig nicht mit einer Dusche ausgestattet. Und bei *Mrs.Sporty* in Hofheim nutzt man derzeit noch die Toiletten des Kaufhauses, in dem das Studio residiert. Derartige Räumlichkeiten bewerten wir mit „ungenügend“.

Das Zirkeltraining von *Mrs.Sporty* sieht keine Kardiogeräte vor. Insgesamt gut mit Cardio- und sonstigen Geräten ausgestattet sind die Studios der *Fitness Company*. Ruderergometer und Laufband sind aufgrund der Rücken- und Gelenkbelastung und der möglichen Pressatmung bei Kraftanstrengung (auf dem Ruderergometer) nicht für jeden geeignete Ausdauergeräte.

Jürgen Steinert

Kieser Training

Zur spartanischen Einrichtung der *Kieser-Training*-Studios gehört auch der Verzicht auf Laufbänder, Crosstrainer, Fahrradergometer und andere Kardiogeräte. Es gibt kein Aufwärmprogramm, kein Cool-down und kein Kursangebot. *Kieser Training* empfiehlt, nicht öfter als ein bis zweimal in der Woche jeweils etwa 30 Minuten zu trainieren.

Unsere **Bluthochdruckpatientin** fühlte sich in allen drei *Kieser-Training*-Studios freundlich aufgenommen und gut aufgehoben. Die Trainer nahmen sich ausreichend Zeit für sie, schauten auch genau hin und rieten zur Pause, wenn sie in Pressatmung verfiel. Im Hinblick auf einen zu hohen Blutdruck ist der Verzicht auf ein allgemeines Herz-Kreislauf-Training allerdings negativ anzumerken.

Übergewicht ist nicht unbedingt eine Spezialität von *Kieser Training*. Hier sollte das Training einen hohen Ausdaueranteil beinhalten, um den Kalorienverbrauch zu erhöhen. Doch bei *Kieser Training* gibt es keinen Kardiobereich.

Punkten kann *Kieser Training* bei **Rückenproblemen**: Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur, besonderes Augenmerk auf die Körperhaltung, ein Ganzkörpertraining großer Muskelgruppen. Die Geräte wirken durchdacht: Man muss sich zum Einstellen nicht bücken, außerdem lassen sie kaum Ausweichbewegungen zu, was zum Beispiel unangenehme Drehungen in der Lendenwirbelsäule vermeidet.

Für unseren **Leistungssportler, einen Fußballer**, entpuppte sich *Kieser Training* nicht als Offenbarung. Das Training war nicht sportartspezifisch.

Fazit: Wer Rückenschmerzen vorbeugen will, ist bei *Kieser Training* sicherlich gut aufgehoben: Die Betreuung ist kompetent, die Geräte lassen nur wenig Fehler zu, Check-ups sind möglich, aber kostenpflichtig. Rückenschmerzen haben jedoch vielerlei Ursachen, die zum Teil komplett unterschiedliche Behandlungsansätze erfordern. Zu hoffen, dass *Kieser Training* allein jedes Rückenproblem löst, ist also falsch. Ein Manko sind die fehlenden Kardiogeräte, das fehlende Dehnen und das fehlende Kursangebot. Mit dem eher sterilen Ambiente muss man sich arrangieren.



Foto: Kieser Training AG

McFit

Der Discounter unter den Fitnessstudios: Rund um die Uhr geöffnet, Parkplätze vorm Haus. Mit monatlichen Beiträgen ab 16,90 Euro preiswertester Anbieter, allerdings kostet jedes Duschen 0,50 Euro extra. Häufig ist nur ein Trainer im Dienst, der gleichzeitig für Probetraining, sonstige Betreuung auf der Trainingsfläche und Telefon zuständig ist. Es gibt kein Wellnessangebot.



Foto: McFit GmbH

Als „zu laut“ empfand unsere ältere Teilnehmerin mit **Bluthochdruck** die von ihr aufgesuchten *McFit*-Studios. Während sich die Trainer in Frankfurt und Darmstadt Zeit für sie nahmen und ihr bei Pressatmung zu einer Pause rieten, leitete die Trainerin in Wiesbaden zeitgleich noch ein zweites Probetraining.

Ernährungsinfos erhielt unsere **Übergewichtige** per Computer. Positiv: Die Trainingspläne sehen Aufwärmen und Cool-down mit Dehnübungen vor, einen großen Ausdaueranteil, der standardisiert entweder auf Fettabbau oder Kreislauftraining zielt, und ein Krafttraining mit vielen Wiederholungen und kleinen Gewichten.

Mehrfaches Fehlbücken unserer **Bandscheibenprobandin** wurde in den Studios in Darmstadt, Frankfurt und Mainz ignoriert. Im Mainzer Studio war der Trainer aber in der Lage, unserer Testerin für den Rücken spezifische Übungen aus der Sporttherapie zu zeigen.

Nach Auffassung unseres **Leistungssportlers** sind die *McFit*-Studios vor allem etwas für junge und gesunde Menschen, die über Erfahrung in Fitnessstudios verfügen.

Fazit: Wo an Personal gespart wird, lassen sich Kosten senken. Fehlende Trainer werden zwar via Terminals durch ein computergesteuertes Übungsleitsystem ersetzt, doch bleiben Korrekturen an den Geräten dabei auf der Strecke. Ein Kursangebot fehlt.

Injoy

Injoy verspricht ein ganzheitliches Konzept. Im Mittelpunkt steht ein Zirkeltraining mit integrierten Cardioübungen. Dabei gibt eine Wassersäule die jeweilige Serienzeit vor. Die Geräte werden mittels persönlicher Chipkarte automatisch auf den Trainierenden eingestellt. Eigene Getränkeflaschen dürfen nicht mitgebracht werden.

Unsere Probandin mit **Bluthochdruck** empfand die Zeitvorgabe als „stressig“. Das Thema Sauna behandelten die drei von ihr aufgesuchten Studios höchst unterschiedlich. Eppertshausen: Sauna ja, aber in Absprache mit dem Arzt. Weilburg: Sauna nein. Lauterbach: Sauna ja, aber nur eine „leichte“ – was immer das sein mag.

Punkten konnten die *Injoy*-Studios bei unserer **übergewichtigen Probandin**. Kompetente Trainer, Ernährungsberatung inklusive eines für sechs Wochen begleiteten Kurses, der allerdings nur bei Abschluss eines Zweijahresvertrages kostenlos ist.

Unserer Testerin mit den **Bandscheibenproblemen** schaute man in den *Injoy*-Studios zu wenig auf den Rücken: Die Körperhaltung wird praktisch nicht korrigiert, das Bücken beim Training nur wenig beachtet.

Als **Leistungssportler** hat man es auch bei *Injoy* schwer. In Lauterbach gab es nur ein standardisiertes, aber nicht sportartspezifisches Trainingsprogramm. In Weilburg fehlten Aufwärmen und Dehnen, dafür gab es aber eine Führung durchs komplette Studio und eine Kontrolle der Belastung über den Puls.

Fazit: *Injoy*-Studios fallen durch eine angenehme Atmosphäre, kompetente Eingangsuntersuchungen und Ernährungsberatungen sowie eine gute und vielseitige Geräteausstattung und ein umfangreiches Kursangebot auf. Demgegenüber stehen vergleichsweise teure, langfristige Verträge und der Zwang, eine Trinkflasche im Studio zu kaufen.



Foto: INJOY Quality Cooperation GmbH

Fitness Company

Die *Fitness Company*, die sich neuerdings *Fitness First* nennt, bietet vier verschiedene Kategorien an: Lifestyle Clubs, Ladies Clubs, Business Health Clubs und Premium Health Clubs. Letztere versprechen vor allem Exklusivität durch ihre Lage, Pools oder eine „atemberaubende Aussicht“. Unsere Testpersonen suchten fünf verschiedene Lifestyle Clubs auf.

Obgleich unsere **Bluthochdruckprobandin** im Frankfurter Studio auf der Zeil 109 telefonisch einen Termin für ein Probetraining ausgemacht hatte, wurde ihr kein Trainer zur Verfügung gestellt. Stattdessen hieß es: „Ohne Vertrag kein Probetraining“. Ganz anders ging es ein paar Hausnummern weiter zu, im Studio auf der Zeil 72-82: gute Einführung und Betreuung, gut reagiert bei Pressatmung und Rundrücken. Ähnliche Erfahrungen machte unsere **übergewichtige Testperson**: Im Studio in Dreieich wurde sie beim Probetraining trotz Termin nicht begleitet.

Auch unserer Frau mit der **Bandscheibenvorwölbung** erging es nicht besser: War ein Trainer zum Probetraining da, hatte die Einheit eine gute Qualität. Allerdings lässt man Neulinge auch gerne mal unbegleitet trainieren – was nicht sein kann, da die Übungen ohne Vorwissen nicht korrekt ausgeführt werden können.

Das musste auch unser **Leistungssportler** erfahren: Auf der Zeil gibt es ohne Vertrag kein Probetraining. Immerhin wies man unsere Testperson in Dreieich und in Eckenheim darauf hin, dass er nur einen Standard- und keinen spezifischen Trainingsplan bekommen würde – es sei denn, er buche einen Personal Trainer. Der kostete ab 50 Euro pro Stunde aufwärts.



Foto: Fitness First Germany GmbH

Fazit: Anders als die anderen Ketten im Test wollte uns Fitness First keinen Mustervertrag zuschicken. Nur einen Monat zu trainieren, geht nicht: Ein monatlich kündbarer Vertrag erstreckt sich inklusive Kündigungsfrist von vier Wochen auf zwei Monate. Auffällig war ein penetrantes Drängen auf Vertragsabschluss. Positiv anzumerken sind das vielseitige Kursangebot, die großen Cardio- und Wellnessbereiche.

Das passende Fitnessstudio

Termin für Probetraining vereinbaren. Trainer sollte

- anwesend sein und sich Zeit nehmen,
- Ihre Vorgeschichte erheben,
- nach Erkrankungen fragen,
- nach Ihren Trainingszielen fragen,
- Eingangstest durchführen,
- Sie umfassend in die Geräte einweisen,
- seinen Ausbildungsstand preisgeben (im Idealfall ein Hochschulstudium Sport/Sportwissenschaften abgeschlossen haben, Physiotherapeut oder Krankengymnast sein).



Foto: irisblende.de

Den Vertrag sorgfältig – auch das Kleingedruckte – lesen. Kündigungsfristen prüfen, nach Vertragsunterbrechungen bei Krankheit, Schwangerschaft etc. fragen. Laufzeiten und Verlängerungen checken.

Die Trainingsgeräte sollten

- individuell einstellbar sein,
- in ausreichender Zahl vorhanden sein, auch in den Stoßzeiten (nach Feierabend),
- in Kraft- und Ausdauerbereich getrennt sein,
- in gutem Zustand sein (TÜV-Plakette),
- sich dort befinden, wo sie hingehören (Ordnung).

Weitere Ausstattung:

- Werden Kurse angeboten (Aerobic, Gymnastik, Yoga etc.)?
- Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Frauen und Männer?
- Sauna, Schwimmbecken vorhanden?
- Wie sehen Duschen und Umkleieräume aus?

Ersten Eindruck wirken lassen:

Wie ist die Atmosphäre?
Welchen Eindruck machen die Angestellten?
Dröhnt laute Musik?

Erreichbarkeit:

Gibt es genügend Parkplätze?
Ist das Studio mit Bus und Bahn erreichbar?

DURCHBRUCH GEGEN ERKÄLTUNG, INSBESONDERE GRIPPALE INFEKTE, DANK URHEIMISCHER MEDIZIN

Wie soll man eine Revolution nennen, deren Wurzel tausende von Jahren alt ist? Wir nennen sie **Cystus 052 Infektblocker®**. Dieses rein pflanzliche Bio-Produkt ist ein medizinischer Durchbruch: Bei Erkältung, insbesondere grippalen Infekten, werden Erreger bereits im Mund-/Rachenraum blockiert und so weitgehend daran gehindert, unsere Körperzellen zu infizieren.

Vor allem, wenn das Infektrisiko erhöht ist, z.B. im Bus, in der Schule, im Kaufhaus, läßt man die Tabletten einfach im Mund zergehen, und der Schutz beginnt.

Cystus 052® ist ein einzigartiger Extrakt aus einer europäischen, urheimischen Zistrose. Die uns seit Generationen vertrauten europäischen Heilpflanzen liefern Inhaltsstoffe, an die sich unser Körper am besten angepaßt hat.

Dr. Pandalis

URHEIMISCHE® MEDIZIN



Tel.: 05426/94666-0; Fax: 05426/3482
urheimische-medizin@pandalis.de
www.urheimische-medizin.de

Dr. Pandalis Urheimische Medizin GmbH & Co. KG,
D-49219 Glandorf



NUR IN APOTHEKEN



Qualitätssiegel für Fitnessstudios

Versprechungen sind eine Sache, die Realität aber oft eine andere. Die Qualität der Studios kann sich erheblich unterscheiden. Daran ändern auch Auszeichnungen nichts, mit denen sich die Studios schmücken. „Eine Inflation von Gütesiegeln“ beklagt zum Beispiel Professor Klaus Völker, Sportmediziner an der Universität Münster. Zwar gebe es seriöse Anbieter, andere arbeiteten jedoch nur oberflächlich. Völker wünscht sich Schweizer Verhältnisse: Dort ist auf Druck der Krankenversicherer *Qualitop* entstanden. Diese unabhängige und neutrale Institution

garantiere aufgrund ihres Kriterienkataloges gewisse Qualitätsstandards.

In Deutschland noch am weitesten verbreitet sind das *TÜV-Fitness-Siegel* des TÜV Rheinland und das *Prae-Fit-Qualitätssiegel* der Arbeitsgemeinschaft Gesundheit, Fitness und Wellness, hinter der für die Arbeitgeber der Deutsche Sportstudio Verband (DSSV) und für die Arbeitnehmer der Deutsche Fitness- und Aerobicverband (DFAV) und die Deutsche Fitnesslehrer Vereinigung (DFLV) stehen. Erfasst werden unter anderem



Trainingsbetreuung, Qualität des Trainerpersonals, Kurs- und Gruppenangebote und Sauberkeit.

Doch ein einmal vergebenes Qualitätssiegel garantiert noch keine kontinuierliche Qualitätssicherung. So gibt es einen vorher vereinbarten Vor-Ort-Termin, an dem die Prüfer das Studio in Augenschein nehmen. Folglich wird der Studioinhaber Personal und Einrichtung für den Stichtag auf Vordermann bringen, was aber mit dem Studioalltag kaum etwas zu tun hat.

Mrs.Sporty

Das Zirkeltraining steht im Mittelpunkt der *Mrs.Sporty*-Studios. Hier trainieren ausschließlich Frauen. Auf Wunsch gibt es auch ein Ernährungskonzept. Um den zeitlichen Aufwand so gering wie möglich zu halten, verzichtet der Anbieter nach eigenen Angaben „bewusst auf Saunalandschaften und auch auf Duschen“.



Foto: Mrs. Sporty GmbH

„Zirkeltraining ist gut und schön“, resümiert unsere **Bluthochdruckpatientin**, doch es geht zu schnell. Tatsächlich werden die Frauen per Bandansage zum Gerätewechsel aufgefordert. Gerade Neulingen und älteren Teilnehmerinnen bleibt so kaum Zeit, die Übungen sauber durchzuführen, beim Stationswechsel wird es stressig. Unangenehm fielen die Enge und die Lautstärke in einigen Studios auf.

Nicht viel besser erging es unserer **übergewichtigen Probandin** in der Frankfurter Berger Straße: Sie wurde von einer Auszubildenden eingewiesen, die später hinzugetretene Trainerin stellte sich nicht vor, überhaupt wurde nur sehr wenig kontrolliert. Anders in Hofheim und in Bad Soden: Hier korrigierte der Trainer orthopädische Probleme wie den Rundrücken bei jeder Übung, die Mitarbeiter waren freundlich, kompetent und motivierend. Schwitzen sollte man in diesen beiden Studios nicht: Es gibt keine Duschmöglichkeiten und in Hofheim muss man zum Pinkeln ins Kaufhaus nebendran gehen!

Auch unserer **Bandscheibenprobandin** fiel das *Mrs.Sporty*-Studio in der Berger Straße in Frankfurt unangenehm auf: Obgleich sie die einzige Kundin war, war die Trainerin gelangweilt und mehr mit sich selbst als mit der Betreuung beschäftigt. Das Studio in Darmstadt zeichnete sich zwar durch eine abwechslungsreiche Übungsgestaltung aus, allerdings wurden orthopädische Probleme nicht erkannt. Duschen sind auch in Darmstadt Fehlanzeige.

Unseren Fußballer konnten wir aus naheliegenden Gründen nicht in die Fitnesstempel der Frau Graf schicken. Wir wechselten für ihn eine **Fußballerin** ein. Ihr fielen die fehlenden Kardiogeräte auf und dass es weder Auf- noch Abwärmen gibt. Auch sie erlebte große Unterschiede im Umgang des Personals mit den Kunden.

Fazit: Bei *Mrs.Sporty* liegen Glück und Pech nah beieinander. Gesundheitsvorträge und Ernährungsberatung gehören zum Konzept. Es gibt allerdings kaum Kurse, keine Kardiogeräte und in vielen Studios keine Möglichkeit zu duschen. Das Zirkeltraining mit vorgegebenen Wechseln ist gewöhnungsbedürftig, erlaubt jedoch, innerhalb der vorgesehenen 30 Minuten das Trainingspensum zu absolvieren.

Tests online kaufen:

Nutzen Sie unser einfaches und vielfältiges Angebot!



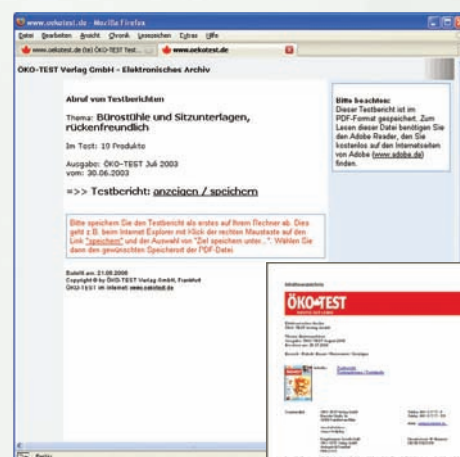
Test suchen und auswählen:

Sie finden alle Testberichte unter der Rubrik »Testberichte« und unter »Testergebnisse«. Nutzen Sie die Volltextsuche oder wählen Sie aus den übersichtlichen Rubriken ganze Themenbereiche aus. Haben Sie einen Test gefunden, wählen Sie »Jetzt online abrufen« bzw. »Jetzt sofort Testergebnisse abrufen«.



Bezahlungssystem wählen:

Entscheiden Sie sich dann für ein Bezahlungssystem. Je nach Anbieter müssen Sie sich ggf. vorher anmelden.



Testergebnisse abrufen:

Ist die Zahlung erfolgt, wird Ihnen eine Übersichtsseite angezeigt. Von dort können Sie den kompletten Testbericht inklusive aller Ergebnisse und Zusatzinformationen als PDF auf Ihrem Rechner speichern.

Alles unter www.oekotest.de
Mehr als 3.000 Testberichte und Ergebnisse online abrufbar.

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN



TEST Fitnessstudios	Injoy/Injoymed	McFit	Fitness Company
Anbieter	Injoy	McFit	Fitness Company
Anzahl der Studios in Deutschland	164	100	109
Öffnungszeiten in Stunden pro Woche	77-88	168	91-96
Monatsbeitrag bei Vertragsabschluss über ein Jahr	50-65 €	16,90 €	29,90-99 €
Gebühren bei Vertragsabschluss	60-130 € Fitness-Check, Analyse, Trainingsplan, Ersteinweisung	19 € für Mitgliedskarte	75-150 € Aufnahmegebühr; 40 € Verwaltungsgebühr; unklare Vertragsbedingungen beim Probetraining
Qualitätssiegel	nein	nein	nein
Gesamte Öffnungszeit mit Trainingspersonal besetzt	teilweise (50-100 %)	nein (60 %; 8-22 Uhr)	nein (75 %)
Anwesenheit Trainingspersonal	befriedigend (3,00)	befriedigend (3,00)	befriedigend (3,00)
Eindruck Probetraining	gut (2,06)	gut (2,17)	befriedigend (3,36)
Eindruck Trainingsbetreuung	gut (2,39)	befriedigend (3,04)	befriedigend (3,45)
Einführung/Anamnese	gut (2,00)	gut (1,83)	mangelhaft (4,50)
Testergebnis Probandeneindruck (40 %)	gut (2,36)	befriedigend (2,51)	ausreichend (3,58)
Bewertung Trainingsplan/Probetraining Bluthochdruck (max. 10 Punkte)	6,0	7,0	6,5
Bewertung Trainingsplan/Probetraining Übergewicht (max. 10 Punkte)	10,0	10,0	8,0
Bewertung Trainingsplan/Probetraining Bandscheibenvorwölbung (max. 10 Punkte)	8,0	8,0	7,0
Bewertung Trainingsplan/Probetraining Leistungssport (max. 10 Punkte)	2,7	5,5	5,3
Gesamtpunktzahl Trainingsplan/Probetraining (max. 40 Punkte)	26,7	30,5	26,8
Testergebnis Expertenurteil (40 %)	befriedigend (2,67)	gut (2,00)	befriedigend (2,67)
Räumlichkeiten	befriedigend (2,55)	ausreichend (3,74)	gut (1,95)
Ausstattung mit Kardiogeräten	gut (2,67)	gut (2,17)	gut (2,17)
Ausstattung mit sonstigen Geräten	befriedigend (2,84)	befriedigend (2,62)	gut (2,16)
Ordnung im Trainingsbereich	gut (1,75)	mangelhaft (4,75)	gut (1,92)
Sanitärbereich	gut (2,02)	befriedigend (2,56)	gut (2,25)
Testergebnis Ausstattung (20 %)	gut (2,37)	befriedigend (3,17)	gut (2,09)
Anmerkungen	1) 5)		2) 6)
Gesamturteil	gut	gut	ausreichend

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oeko-test.de.

Anmerkungen: 1) Laut Anbieter muss bei *Injoymed* ein Mediziner, Sport- oder Physiotherapeut sowie ein weiterer Spezialtrainer mit entsprechender gesundheits- und/oder medizinisch orientierter Ausbildung festangestellt oder überwiegend im Studio beschäftigt sein. 2) Preis und Aufnahmegebühr abhängig von der gewählten Studiokategorie. 3) Laut Anbieter sind die Franchisenehmer selbstständige Unternehmer und frei in der Preisbildung. Die Preise stellen unverbindliche Preisempfehlungen dar. 4) 47 € bei monatlicher Zahlung, 41 € ergeben sich bei Einmalzahlung von 490 € fürs Jahr. 5) Einige *Injoy*-Studios, die nicht im Test waren, sind mit dem TÜV-Fitness-Siegel ausgezeichnet. Laut Anbieter hat das Studio in Weilburg „vor Jahren“ das Prae-Fit-Siegel erhalten und zudem ein Mediconvent-Zertifikat. 6) Laut Anbieter sollen bis Januar 2009 alle Clubs in *Fitness First* umbenannt sein.

Legende: Fitnessstudio-Ketten mit gleichem Testurteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Das **Testergebnis Probandeneindruck** ergibt sich als Mittelwert aus den Noten für Anwesenheit Trainingspersonal, Eindruck Probetraining, Eindruck Trainingsbetreuung und Einführung/Anamnese. Zur Abwertung um zwei Stufen führt: eines oder mehrere Studios der Kette sind nicht zu 100 % der Öffnungszeit mit Trainingspersonal besetzt.

Die Noten im Eindruck Probetraining ergeben sich als Mittelwerte aus den von den Probanden im Anschluss an den Studiobesuch in einem Erhebungsbogen vorgenommenen Benotungen für 1) Wie empfanden Sie die Trainingsbetreuung? 2) War die Menge an Informationen ausreichend? 3) Wie waren die Erklärungen? 4) Wie beurteilen Sie den zeitlichen Aspekt? 5) Gab es Korrekturen des Trainers? Wenn ja: Waren Sie verständlich? 6) Wie bewerten Sie das Verhalten des Trainers?

Die Noten im Eindruck Trainingsbetreuung ergeben sich nach Auswertung des Erhebungsbogens bezüglich: Mitglied wird die ersten drei Trainingseinheiten betreut / Schriftliche Erstellung der Trainingspläne / Regelmäßige Trainingskontrolle / Verfügbarkeit der Trainer / Kontrolle und Korrektur beim Training / Aufwärmprogramm / Cool-down / Dehn-Programm / Ganzkörpertraining / Splitttraining / Wiederholungszahlen / Satztraining / Spezifisches Training / Allgemeines oder Standardtraining.

Die Noten im Eindruck Einführung/Anamnese ergeben sich nach Auswertung des Erhebungsbogens bezüglich: schriftliche oder mündliche Anamnese / Fragen nach gesundheitlichen Problemen / Frage nach Trainingsziel / Weitere Angebote zum Abnehmen bei Übergewicht, Umgang mit Sauna bei Bluthochdruck / Pressatmung beachtet / orthopädische Probleme (nicht rückengerechtes Bücken) beachtet / Eingangstest (Ausdauer, Beweglichkeit, Muskelfunktion, Koordination, Sonstiges).

Mrs.Sporty	Kieser Training
Mrs.Sporty	Kieser Training
205	120
47-53	88
39,99 €	41-47 €
59 € u.a. Fitness-Check, Trainingsplan, Zugang zum Ernährungskonzept	gegebenenfalls 130 € für sechswöchigen Einführungskurs Gesundheitsorientiertes Krafttraining (auf Wunsch)
nein	TÜV-Fitness
ja	ja
sehr gut (1,00)	sehr gut (1,00)
gut (2,36)	gut (2,04)
befriedigend (2,54)	sehr gut (1,04)
sehr gut (1,08)	sehr gut (1,00)
gut (1,75)	sehr gut (1,27)
6,3	nicht bewertet
5,0	nicht bewertet
5,0	8,0
3,0	nicht bewertet
19,3	nicht bewertet
ausreichend (4,00)	ohne Bewertung
ungenügend, z.T. keine Toiletten, keine Duschen vorhanden (6,00)	ausreichend (4,39)
ungenügend (6,00)	entfällt
ausreichend (4,03)	befriedigend (3,47)
gut (2,17)	gut (1,58)
keine Beurteilung möglich	gut (1,86)
ungenügend (6,00)	befriedigend (2,83)
3)	4)
ausreichend	ohne Bewertung

Unter dem **Testergebnis Expertenurteil** ergeben sich die Punktzahlen für die Beurteilung von Probetraining/Trainingsplan wie folgt:

a) Probandin mit Bluthochdruck:

Je zwei Punkte für: Kraftausdauertraining (viele/längere Belastungen/Wiederholungszahlen mit leichten Gewichten/Widerständen) • idealer Kraftbereich bei 30–60% der Maximalkraft (15–20 Übungswiederholungen) • Ganzkörpertraining • Kontrolliertes/überwachtes Training mit Pulsmessung (Brustgurt), Blutdruckmessung vor und nach dem Training.

Je ein Punkt für: Kardiogeräte: Crosstrainer, Laufband, Fahrradergometer • Dehnprogramm. Je ein Minuspunkt für: Kardiogeräte: Ruderergometer • Pressatmung nicht berücksichtigt • Belastungsblutdruck nicht kontrolliert • Maximalkrafttests.

b) Probandin mit Übergewicht:

Je zwei Punkte für: hoher Ausdaueranteil des Trainings, um den Kalorienverbrauch zu erhöhen • Kraftausdauertraining (viele Wiederholungszahlen mit leichten Gewichten/Widerständen) • Kardiogeräte: Fahrradergometer (optimal) • Ganzkörpertraining. Je ein Punkt für: Kardiogeräte: Crosstrainer • Dehnen zur Beweglichkeitserhaltung. Je zwei Minuspunkte für: Kardiogeräte: Laufband • Sprünge wegen der hohen Gelenkbelastung (Körpergewicht).

c) Probandin mit Bandscheibenvorwölbung:

Je zwei Punkte für: Stabilisation der Wirbelsäule: Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur • besonderes Augenmerk auf die Körperhaltung (Rücken) • Kardiogeräte: Fahrradergometer • Methode des Krafttrainings: mehrere Wiederholungen bzw. maximale Wiederholungszahl bei mittlerem oder submaximalem Gewicht.

Je ein Punkt für: Kardiogeräte: Crosstrainer • Ganzkörpertraining, um Muskeldysbalancen entgegenzuwirken oder zu vermeiden.

Je ein Minuspunkt für: Kardiogeräte: Laufband, Ruderergometer • Sprünge • Drehungen in der Lendenwirbelsäule • Maximalkrafttests.

d) Proband Leistungssportler:

Je zwei Punkte für: Sportart spezifisch Trainieren: Beine/Rumpf zur Stabilisation • Methode des Krafttrainings: Schnellkrafttraining/Kraftausdauertraining in der Wettkampfphase mindestens ein bis zweimal in der Woche, viele Wiederholungszahlen: 15–30 mit mittleren Gewichten/Widerständen • Kardiogeräte: Sportartspezifisch (Laufband, regeneratives Training auf dem Fahrradergometer) • Leistungstests: Dehn-, Mobilisations-, Ausdauerstest.

Je ein Punkt für: Ganzkörpertraining um Muskeldysbalancen entgegenzuwirken oder zu vermeiden • Dehnprogramm.

Je ein Minuspunkt für: Kardiogeräte: Ruderergometer • Hypertrophietraining (8–12 Wiederholungen) in der Wettkampfphase mit submaximaler Last • einseitige Belastungen • Muskelkater induzierendes Training.

Das **Testergebnis Expertenurteil** ergibt sich aus der Umrechnung der Gesamtpunktzahl Trainingsplan/Probetraining in Noten nach folgendem Schlüssel: > 34 Punkte = sehr gut; > 28 bis 34 Punkte = gut (mit 34 und 33 Punkte = 1,67; 32 und 31 Punkte = 2,00; 30 und 29 Punkte = 2,33); >22 bis 28 Punkte = befriedigend (mit 28 und 27 Punkte = 2,67; 26 und 25 Punkte = 3,00; 24 und 23 Punkte = 3,33); > 16 bis 22 Punkte = ausreichend (mit 22 und 21 Punkte = 3,67; 20 und 19 Punkte = 4,00; 18 und 17 Punkte = 4,33).

Testergebnis Ausstattung: Das Testergebnis Ausstattung ergibt sich als Mittelwert aus den Parametern Räumlichkeiten, Ausstattung mit Kardiogeräten, Ausstattung mit sonstigen Geräten, Ordnung im Trainingsbereich und Sanitärbereich. Ein „ungenügend“ in Räumlichkeiten oder Ausstattung mit Kardiogeräten verschlechtert das Testergebnis Ausstattung um jeweils eine Stufe.

Die Noten für Räumlichkeiten ergeben sich nach Auswertung des Erhebungsbogens bezüglich: separater Gerätebereich / separater Bereich für Kardiogeräte / separater Gymnastikraum bzw. Kursräume / Spiegel auf der Trainingsfläche / separater Dehnbereich / Sprossenwand / Toilette / Dusche / Umkleide / Sauna, Ruheraum / Dampfbad / Schwimmbad / Solarium / Shop / Sonstiges. Dabei führen nicht vorhandene Duschen und/oder Toiletten in einem oder mehreren Studios einer Kette automatisch zu einem „ungenügend“.

Die Noten für Ausstattung mit Kardiogeräten ergeben sich nach Auswertung des Erhebungsbogens bezüglich: Fahrradergometer / Laufband / Stepper / Crosstrainer / Oberkörperergometer / Rudergerät / Sonstige.

Die Noten für Ausstattung mit sonstigen Geräten ergeben sich nach Auswertung des Erhebungsbogens bezüglich: Seilzug / Kurzhanteln / Langhantel mit Bank / Rückenstreckergerät mit Gewicht / Bauchgerät / Bauchroller / Rumpfdrehgerät / Nackengerät / Latzug / Pull-over-Gerät / Rhomboideusgerät / Bankdrückgerät / Rudergerät / Klimmzugstange / Klimmzuggerät / Brustgerät / Deltoideus-, Schultergerät / Bizepsgerät / Trizepsgerät / Schulterdrückgerät / Dips / Beinstreckgerät / Beinpresse / Beinbeuger / Hüftstrecker, Gluteusgerät / Adduktorengerät / Abduktorengerät / Hüftbeugergerät / Wadengerät.

Die Noten für Ordnung im Trainingsbereich ergeben sich nach Auswertung des Erhebungsbogens bezüglich: Ordnung im Trainingsbereich.

Die Noten für Sanitärbereich ergeben sich aus den Mittelwerten nach Auswertung des Erhebungsbogens bezüglich: Hygiene Umkleide / Hygiene Dusche / Hygiene sonstiger Nassbereich. Eine Beurteilung ist nicht möglich, wenn es in einem oder mehreren Studios der Kette keine Duschen und/oder Toiletten gibt.

Die Testergebnisse Probandeneindruck, Expertenurteil und Ausstattung werden zunächst getrennt bewertet. In das Gesamturteil gehen das Testergebnis Probandeneindruck Training sowie das Testergebnis Expertenurteil zu jeweils 40 Prozent und das Testergebnis Ausstattung zu 20 Prozent ein. Unklare Vertragsbedingungen verschlechtern das Gesamturteil um eine Stufe.

Testmethoden: Probandeneindrücke: Vier Freiwillige suchten je drei Studios jeder Kette auf und baten um Probetraining bzw. Trainingsplan. Ihre Eindrücke wurden nach jedem Besuch in einem standardisierten Erhebungsbogen festgehalten. **Expertenurteil:** Je zwei Sportwissenschaftler werteten die Trainingspläne bzw. das Probetraining, wenn keine Trainingspläne ausgehändigt wurden, anhand eines standardisierten Bewertungsbogens aus.

Besuch der Fitnessstudios: Juli–September 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe unter www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Clever einkaufen

Discounterware – die neue Serie im Öko-Test-Magazin

Bestellen Sie das ÖKO-TEST-Magazin für ein Jahr und erhalten Sie zehn Tests pro Ausgabe und die komplette Serie Discounterware

Februar 2009

Im Test rund 120 Lebensmittel vom Discounter

März 2009

Im Test rund 90 Medizinprodukte vom Discounter

April 2009

Im Test rund 100 Hygiene- und Kosmetikartikel vom Discounter

Serienstart 30.01.09

12 Ausgaben
zum Preis von nur
Angebot gilt bis 30.03.09

€ 39,- Preis im Inland
gültiger Abopreis seit 2001

Bestellen Sie per Telefon 069/3 65 06 26 26 zwischen 8 und 18 Uhr



+ Vorteile nutzen

Jetzt bestellen, Prämie sichern und gewinnen!

Ihre Vorteile:

- + Sie sparen bares Geld
- + Sie erhalten 12 Ausgaben zum Vorzugspreis
- + Sie erhalten den großen ÖKO-TEST Einkaufsratgeber für 2009 als Dankeschön



Gewinnen Sie ein Tivoli Radio!



Model One von Tivoli ist nicht umsonst das Kultobjekt:

Unglaubliche Empfangs- und Tonqualität, verbunden mit einem sehr ansprechenden Design, lassen Sie puren Hörgenuss erleben. Technisch betrachtet handelt es sich um einen Mono-Radioempfänger mit Anschlüssen für CD-Spieler, Kopfhörer und Tape-Ausgang.

Gewinnspiel-Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme ist unabhängig von einer Bestellung. Der Gewinn wird unter allen Einsendern verlost. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Die Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Wetterfähigkeit

Es liegt was in der Luft

Foto: MEV

Annes Mutter hat selten kalte Füße. Wenn es doch mal so ist, dann weiß sie, in zwei Tagen wird es Schnee geben. Jana leidet an Migräne, wenn ein Wetterwechsel ansteht, und Micha kommt nicht in die Gänge, wenn warme Luft im Anmarsch ist. Viele Menschen kennen solche Beschwerden. Wetterfähigkeit ist mit absoluter Sicherheit keine Einbildung, bestätigt die medizinische Klimatologin Prof. Dr. Dr. Angela Schuh von der Universität München. Sie forscht seit vielen Jahren über die Auswirkungen des Wetters auf die Gesundheit des Menschen.

Bei Sonnenschein, einer stabilen Hochdruckwetterlage und 20 bis 25 Grad fühlt sich der Mitteleuropäer am wohlsten. Unangenehm sind für Wetterfähige vor allem Frühling und Herbst, wenn schnelle Wetterwechsel an

Viele Menschen haben bei einem Wetterwechsel gesundheitliche Probleme. Sie bekommen Kopfwahl, Kreislaufprobleme oder können nicht schlafen. Tatsächlich ist Wetterfähigkeit keine Einbildung, wie Wissenschaftler herausgefunden haben.

der Tagesordnung sind. Eine herannahende Warmfront verursacht vor allem bei Menschen mit Migräne und niedrigem Blutdruck Beschwerden. Auch Schlafstörungen treten dann häufig auf. Kaltfronten sind dagegen für Menschen mit Gelenk- und Atemwegsbeschwerden belastend.

Drei Arten von Wetterfähigkeit

Die Fachleute unterscheiden zwischen drei Reaktionen: Die normale Wetterreaktion ist das Anpassen des Körpers an Witterungsreize. Um

seine Körpertemperatur von knapp 37 Grad zu halten, muss der Mensch seinen Wärmehaushalt ständig regulieren, das heißt, er muss Wärme bilden, aufnehmen oder abgeben. Gesunde Menschen spüren diese Art der „Wetterfähigkeit“ nur dadurch, dass sie schwitzen oder frieren.

Die echte Wetterfähigkeit ist dadurch gekennzeichnet, dass das vegetative Nervensystem eine niedrigere Reizschwelle aufweist. Der Betroffene nimmt die körperlichen Reaktionen auf Hitze, Kälte, Wind, Schwüle verstärkt wahr und fühlt

sich dann müde, reizbar, unkonzentriert oder deprimiert. Zu den messbaren Symptomen der richtigen Wetterfähigkeit gehören zum Beispiel Schwankungen des Blutdrucks und der Hautdurchblutung.

Als Wetterempfindlichkeit wiederum bezeichnet man das Phänomen, dass bei einem Wetterumschwung plötzlich alte Narben schmerzen und die Gelenke von Rheumakranken überaus empfindlich reagieren. Besonders chronisch kranke Menschen leiden am Wetter.

Bei der Ursachenforschung hat die Wissenschaft zwei Faktoren im Visier. Eine Schlüsselrolle – insbesondere bei wetterbedingten Kopfschmerzen – könnten elektromagnetische Felder, sogenannte *Sferics*, spielen. Sie werden von Gewittern ausgelöst und eilen diesen

mit Lichtgeschwindigkeit meilenweit voraus. Da sie Hirnströme messbar verändern, besteht der Verdacht, dass sie auch Kopfschmerzen verursachen können. Statistiken der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege haben gezeigt, dass beim Anzug eines Tiefdruckgebietes bis zu zehn Prozent mehr Arbeits- und Betriebsunfälle passieren. Erwiesen ist auch, dass die Unfallzahlen steigen, wenn sich ein Gewitter zusammenbraut.

Zweiter Ansatzpunkt der Forscher sind Luftdruckschwankungen, die insbesondere für Kreislaufprobleme verantwortlich gemacht werden. Kranke und alte Menschen leiden erwiesenermaßen stärker, wenn der Luftdruck rasch wechselt. Da er sich aber schon

ändert, lange bevor am Himmel die ersten Anzeichen für einen Wetterumschwung zu sehen sind, können Wetterfühlige oft recht verlässliche Vorhersagen machen.

Dass Wetterfühligkeit keine bloße Einbildung ist, lässt sich sogar an den Statistiken der Kriminal- und Verkehrspolizei nachweisen. Legt man die durchschnittliche Unfallhäufigkeit zugrunde, steigt die Zahl der Unfälle bei aufziehendem Gewitter um 7,6 Prozent und bei einem Wechsel von kühlem zu feuchtwarmem Wetter sogar um 9,2 Prozent. Auch Untersuchungen des Münchner Bio-Meteorologen Professor Peter Höppe belegen, dass Wetterfühlige keine Hypochonder sind: Wetterfühlige Personen wurden über eine längere Zeit aufgefordert, Protokoll über ihr Befinden zu führen. Diese Aufzeich-

nungen wurden dann mit den Wettervorhersagen des Deutschen Wetterdienstes verglichen.

Regionale Unterschiede

Die Bio-Meteorologen stießen auf 22 Krankheitsbilder, die bei speziellen Wetterlagen verstärkt auftreten: Wenn sich anrückende Warmluft über ein Zwischenhoch schiebt und es tagelang regnet, häufen sich Migräne, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Herzbeschwerden und Asthma. Aber es gibt regionale Unterschiede. So gaben 60,6 Prozent der Norddeutschen an, unter dem Wettereinfluss zu leiden, während das nur 46,5 Prozent der Berliner so sahen. In Norddeutschland ist das Wetter allerdings auch

viel unbeständiger. In Bayern wird dafür der Föhn für viele Unpässlichkeiten verantwortlich gemacht.

Entscheidend dafür, wie sensibel ein Mensch auf Wettereinflüsse reagiert, ist die Anpassungsfähigkeit seines Organismus. Wie leicht schafft er es, den Wärmehaushalt seines Körpers zu regulieren und auf Druckschwankungen zu reagieren? Dieses Regelsystem kann trainiert werden. So sollte man täglich an die frische Luft gehen und nicht den ganzen Tag in klimatisierten Räumen verbringen. Dadurch härtet man sich ab und wird unempfindlicher gegen Witterungseinflüsse. Gut sind auch Kneipp'sche Güsse oder Saunabesuche. Gegen akute Kreislaufbeschwerden hilft oft schon, ein großes Glas Wasser.

Birgitt von Maltzahn

Anzeige



Entdecken Sie Ihre sportliche Seite.
Über 60.000 Frauen haben es vorgemacht.

Die weit über 220 Mrs.Sporty Clubs in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz machen es Ihnen denkbar einfach, aktiv zu werden. Denn schon 30 Minuten Zirkeltraining 2 – 3 mal pro Woche genügen, um Ihre Ziele zu erreichen. Kein Wunder also, dass 95% aller Mitglieder Mrs.Sporty gerne weiterempfehlen.*

7 TAGE KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH TESTEN!

Gegen Vorlage dieser Anzeige in einem der Mrs.Sporty Clubs bis 15.02.2009.

* Laut einer Studie des Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN) in Zusammenarbeit mit dem Aktiv-Magazin FIT FOR FUN.



Foto: ingram

Hitze ist gefährlicher als Kälte

Der gesunde Organismus ist bestrebt, eine konstante Körpertemperatur von 37 Grad Celsius zu halten. Erstaunlicherweise hält der Mensch eine starke Abkühlung viel besser aus, als ein Überhitzen. Während wir ein Abkühlen der Körpertemperatur auf 17 Grad überleben können, wird es gefährlich, wenn der Körper fiebert und seine Temperatur nur ein paar Grad über den Normalwert steigt. Neben Herz-, Kreislauf- und Rheumakranken sind auch Menschen mit schlappen Gefäßen und Muskeln von Temperaturschwankungen betroffen, erklärt die Klimatologin Professor Schuh in ihrem Buch Biowetter.

Kühle Kur für Wettergeplagte

Wetterwechsel kann nicht nur Beschwerden verursachen, er kann umgekehrt auch Erkrankungen heilen. Entsprechend erfolgreich sind Klimatherapien in heilklimatischen Kurorten und Seebädern.

Eine „gelinde Kühle“ ist ein wesentlicher Faktor etwa der „bioklimatischen Bewegungstherapie“ von Angela Schuh, die sie in Garmisch-Partenkirchen mit seinem Reizklima durchführen lässt.

Die Medizinerin hält Bewegungsmangel für eine entscheidende Ursache von Wetterfühligkeit: „Die Menschen haben es verlernt, auf meteorologische Veränderungen zu reagieren.“ Als Therapie empfiehlt Angela Schuh Ausdauersportarten wie Radfahren oder Schwimmen. Wichtig ist die richtige Bekleidung, denn nur wenn die Hautoberfläche beim Training kühl ist, ziehen sich die äußeren Gefäße zusammen, und das Blut wird verstärkt ins Innere des Körpers transportiert.



Foto: irisblende.de



Foto: irisblende.de

Frühjahrsmüdigkeit

Frauen mit niedrigem Blutdruck und wenig körperlichem Training geben am häufigsten an, unter Frühjahrsmüdigkeit zu leiden. Von diesem Phänomen sind übrigens oft auch Jugendliche betroffen. Erklären kann man sich das wiederum mit den schnellen Temperaturwechseln von einem Tag auf den anderen. Der Körper verändert ständig die Weite der Blutgefäße, was den Kreislauf belastet und die Menschen müde macht. Und weil die Tage länger und die Nächte kürzer werden, kommt der Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander. Von dem frühen Tagesanfang sind Jugendliche besonders betroffen, da sie während der Pubertät abends länger aktiv sind und später einschlafen.

Winterblues

Licht ist für die Psyche ungemein wichtig. Da die Tage im Winter sehr kurz sind, weil es so früh dunkel wird, erleben viele Menschen in dieser Zeit eine saisonale Depression. Umso wichtiger ist es, auch dann ins Freie zu gehen, denn selbst bei schlechtem Wetter ist es hell genug, um Licht für die Haut aufzunehmen.



Foto: goodshot



Gefühlte Temperatur

Das hat jeder schon mal erlebt. Das Thermometer zeigt 24 Grad an, aber trotzdem empfindet man das Wetter als kühl. Das Empfinden von Kälte und Hitze hat auch einen subjektiven Aspekt. Für einen Bewohner der Tropen sind zehn Grad recht kühl, während ein Eskimo diese Temperatur als eher gemäßigt empfinden wird. Wie wir eine Temperatur wahrnehmen, hängt aber auch davon ab, welche Wetterfaktoren zusammenkommen. Starker Wind lässt zum Beispiel niedrige Temperaturen noch kälter erscheinen und eine hohe Luftfeuchtigkeit macht hohe Temperaturen noch unerträglicher.

Föhn

Föhn ist ein warmer, trockener Fallwind, der auf der windabgewandten Seite von größeren Bergen auftritt. Die plötzliche Wärme bereitet dann vielen Menschen Probleme. An Tagen mit Föhnwetter hat man häufig den Eindruck, viele Autofahrer sitzen zum ersten Mal hinterm Steuer. Wer wetterfühlig ist, der reagiert dann langsamer – das kann bis zu einer halben Sekunde ausmachen, was bei Tempo 100 einen um zwölf Meter längeren Bremsweg bedeutet. An der Ludwig-Maximilians-Universität in München erforschten Wissenschaftler die Auswirkungen des Föhns auf Gemüt und Gesundheit. Rund ein Jahr lang wurden zahlreiche Daten zur Wetterfühlbarkeit ausgewertet und folgende Erkenntnisse gewonnen: Gegenüber anderen Wetterlagen stieg die Zahl der Suizidversuche und Einweisungen in psychiatrische Kliniken bei Föhn um 20 Prozent. Dafür sank die Zahl der Verkehrsunfälle. Rettungseinsätze, die wegen Alkohol- oder Drogenkonsums erforderlich waren, gingen sogar um bis zu ein Drittel zurück.



Die Seele durchatmen lassen

Unsere Seele und unser Körper brauchen ab und zu Zeit, sich auszubalancieren. Hochkonzentrierter Johanniskrautextrakt kann dafür sorgen, dass Sie sich wieder ausgeglichener fühlen, nachts besser schlafen und mit neuer Kraft in den Tag starten können: Den Alltag meistern mit **Laif® 900 Balance**.



- Ausgeglichener
- Belastbarer
- Besserer Schlaf
- Mehr Elan

nur 1x täglich

Laif® 900 Balance. Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. Zur Behandlung leichter vorübergehender depressiver Störungen. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt. Stand: 12/2008. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** www.laif.info

Pharma aktuell | **Lodotra bei Rheuma – Wirkung über Nacht**



Professor Manfred Schubert-Zsilavecz, Pharmazeutischer Chemiker an der Uni Frankfurt, berät ÖKO-TEST in allen Fragen rund um Arzneimittel. Er beobachtet die neuesten Entwicklungen, die wir in loser Folge vorstellen.

Rheumatoide Arthritis/Rheuma

Bei der rheumatoiden Arthritis, landläufig einfach als Rheuma bezeichnet, sind mehrere Gelenke chronisch entzündet. Was mit einem leichten Ziehen im Gelenk beginnt, kann über kurz oder lang die Gelenke völlig zerstören. Häufig sind zunächst Hand und Fußgelenke betroffen. Symptome sind die morgendliche Gelenksteifigkeit und Schmerzen.

Wie wird bislang therapiert?

Neben der Schmerzlinderung geht es in der Rheumatherapie vor allem darum, die Funktion der Gelenke zu erhalten und die Gelenkzerstörung zu verhindern. Medikamente sind unumgänglich. Neben den sogenannten Basistherapeutika spielen Glucocorticoide eine große Rolle. Sie beeinflussen das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und dadurch auch schmerzstillend.

Was gibt es Neues?

Mit *Lodotra* scheint es zu gelingen, die Dauer der Morgensteifigkeit zu verkürzen. Letztlich handelt es sich um einen altbekannten Wirkstoff in einer neuen Formulierung: Durch eine spezielle Ummantelung wird der Kortisonabkömmling Prednison auf einen Schlag, aber erst rund vier Stunden nach der Einnahme der Tablette freigesetzt („modified-release“). Die Idee: Entzündungsfördernde Botenstoffe wie Interleukin-6 werden vor allem in der zweiten Nachthälfte ausgeschüttet und tragen so zu steifen und schmerzenden Gelenken am Morgen bei. Bei abendlicher Einnahme der neuen Formulierung wirkt das Prednison genau dann, wenn auch das Interleukin sein Unwesen treibt. Auf diese Weise soll die Entzündungsreaktion abgeschwächt werden.

Was haben Studien ergeben?

Je 144 Rheumapatienten erhielten zunächst über drei Monate den Wirkstoff Prednison entweder abends in der neuen Formulierung oder morgens zwischen sechs und acht Uhr in der herkömmlichen, sofort wirksamen Form. Dabei verringerte *Lodotra* die Morgensteifigkeit um 22,7 Prozent, gegenüber nur 0,4 Prozent in der Vergleichsgruppe. In einer anschließenden neunmonatigen offenen Phase der Studie erhielten beide Patientengruppen die Neuerung. Nach einem Jahr hatte sich die Morgensteifigkeit in beiden Gruppen im Mittel um 46 Prozent oder knapp 84 Minuten verringert. Die Nebenwirkungen waren vergleichbar, vor allem Gewichtszunahme, Gastritis oder Oberbauchschmerzen. Deren Häufigkeit geben die Studienautoren als niedrig (1,2 bis 2,4 %) an.

Unsere Bewertung

Lodotra, das derzeit das europäische Zulassungsverfahren durchläuft, könnte vielen Rheumapatienten das Leben etwas erleichtern. Da der Wirkstoff seit Jahren bekannt ist und eingesetzt wird, sind neue, bislang unbekannte Nebenwirkungen eher unwahrscheinlich.

Gebärmutterhalskrebs | Impfung unter Beschuss



Foto: irisblende.de

Eine Neubewertung der Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs fordern 13 Wissenschaftler in einem Manifest: „Die in Studien ermittelten Ergebnisse stehen in deutlichem Widerspruch zu vielen sehr optimistischen Verlautbarungen.“ Die Wissenschaftler wenden sich vor allem gegen Aussagen, die Impfung könne 70 Prozent aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs verhindern. Demgegenüber erklärte Friedrich Hofmann, Chef der Impfkommision der Bundesregierung, in einem Interview mit dem *Spiegel*, ohne die Impfung hätte man in zehn bis 20 Jahren einige Tausend Tote auf dem Gewissen gehabt.

Abmagerungsmittel | Vom Markt genommen



Die Europäische Arzneimittelagentur EMA hat das Ruhen der Zulassung des Abmagerungsmittels *Acomplia* (Wirkstoff Rimonabant) empfohlen. Hersteller Sanofi-Aventis hat den Vertrieb eingestellt. Grund waren die psychiatrischen Nebenwirkungen. Laut EMA sollen sich fünf Patienten nach der Einnahme von Rimonabant das Leben genommen haben. Patienten, die Rimonabant einnehmen, sollten ihren Arzt aufsuchen, um die weitere Therapie zu besprechen.

Tee | Vorsicht Ginkgo

Verschiedene Ginkgoblätter-haltige Tees enthalten so viel Ginkgolsäuren, dass Gesundheitsrisiken nicht auszuschließen sind. Bereits beim Genuss von nur einer Tasse wird die für Arzneimittel zulässige höchste Tagesdosis von 1,2 Mikrogramm Ginkgolsäuren um das 40- bis 80-fache überschritten, hat eine Untersuchung des Zentrallaboratoriums Deutscher Apotheker in Eschborn ergeben. Ginkgolsäuren können Allergien verursachen, sie wirken zell- und nervengiftig sowie erbgutverändernd.

Auffällig wurden bekannte Marken wie *Grüner Tee Apfel + Ginkgo* von Meßmer, *Hibiskus-Ginkgo-Tee* von Bad Heilbrunner oder *Ginkgo-Konzentrationsste* von Sonnentor.



Foto: pixelio.de/Domino XL



Viel Lärm um nichts

Was haben Kinder und Kreissägen gemeinsam? Genau! Ihr Kreischen! Und das setzen die Lärmschutzverordnungen einiger Bundesländer gleich. Kein Wunder, dass Kindertagesstätten in gerichtlichen Auseinandersetzungen mit lärmempfindlichen Nachbarn immer häufiger den Kürzeren ziehen und schließen müssen. Oder nur unter massiven Auflagen wie Lärmschutzwänden weiter existieren dürfen. Wie etwa jüngst in Hamburg, wo das Oberverwaltungsgericht einem Kläger recht gab und feststellte, dass eine Kita zu „typischerweise gebietsunverträglichen Störungen“ führe. Da können sich Anwälte schon mal die Hände reiben und Richter die Ärmel hochkrempeln. Denn mit dem von der Großen Koalition beschlossenen Ausbau der Kinderbetreuung wird in naher Zukunft jede Menge Arbeit auf sie zukommen.

TEST Schnuller

Schnuckelchen

Der Schnuller tröstet das Baby und entlastet die Nerven der Eltern. ÖKO-TEST hat 28 Modelle aus Latex und Silikon eingekauft. Viele sind frei von Schadstoffen – ein Latexmodell allerdings nicht verkehrsfähig.

Lukas quengelt, während sich seine Mutter nach acht Stunden im Job gerade mit ihrem Lieblingstee ins Sofa hat sinken lassen. Kurzerhand wird der Dreijährige mit einem Schnuller versorgt. Das beruhigt den kleinen Blondschoopf, der sich nun seiner kleinen Schwester zuwendet und auf diese – durch den Schnuller nahezu unverstündlich – einredet. Dabei gehört der Dreijährige nach Ansicht von Experten überhaupt nicht zur Zielgruppe der weichen Gummistöpsel. Denn nur die Allerkleinsten soll das Nuckeln und Saugen beruhigen und entspannen, Hochkonjunktur haben Babysauger im ersten Jahr, wenn der Saugreflex stark ausgeprägt ist. Verschwin-

det dieser mit dem Eintritt in die Kleinkindphase, dann hat eigentlich auch der Nuckel ausgedient.

Verlangt ein Kind im dritten Lebensjahr immer noch oft nach dem Schnuller oder saugt am Daumen, ist es besser, ihm Aufmerksamkeit zu schenken, es zu trösten oder zärtlich in den Arm zu nehmen. „Spätestens bis zum dritten Lebensjahr sollte der Schnuller abgewöhnt werden“, erklärt Dr. Brigitte Blum, Pressesprecherin der Initiative Kiefergesundheit. Denn längeres Nuckeln schadet den Zähnchen, es kann etwa eine Lücke zwischen den Vorderzähnen im Ober- und Unterkiefer verursachen oder einen Überbiss, also Fehlstellungen, die später nur durch eine langwierige

Behandlung beim Kieferorthopäden korrigierbar sind.

Niklas und Sarah haben jeden Schnuller, egal ob aus Latex oder Silikon, ob asymmetrisch oder symmetrisch geformt, wieder ausgespuckt. Das war für ihre Mutter, die jetzt wieder halbtags in einem Verlag arbeitet, sehr anstrengend, denn beide Kinder bevorzugten die Brust und ließen sich erst nach einem Jahr abstillen. Doch haben sich Babys erst mal an den Seelentröster gewöhnt – was auf jeden Fall besser ist, als am Daumen zu nuckeln – lässt sich ihre Schnullerkarriere oft nur mit Tricks und Überredung beenden.

Fachleute wie Gerhard Jorch, Direktor der Universitätskinderklinik Magdeburg, raten beim gestillten Kind vom Babysauger ab, da er den Stillerfolg gefährden kann. Mittlerweile mehren sich die Hinweise, dass bei Schnullerkindern das Risiko, am plötzlichen Säuglingstod zu sterben, niedriger ist, wenn sie mit dem Schnuller einschlafen, obschon der Sauger in der Regel kurz nach dem Einschlafen aus dem Mund rutscht. Allerdings sind Kinder, die keinen Schnuller mögen, im Umkehrschluss

Unsere Empfehlungen

- ✓ Um Stillproblemen vorzubeugen, dem Baby in den ersten vier bis sechs Wochen noch keinen Schnuller anbieten. Kiefergerechte, abgeflachte Babysauger bevorzugen.
- ✓ Schnuller vor dem ersten Einsatz und dann täglich auskochen, um die Keime zu entfernen und Schadstoffe zu minimieren. Schnuller nie ablutschen, so überträgt man Kariesbakterien auf das Kind. Die Sauger regelmäßig auf Löcher oder Kratzer untersuchen und angenagte Exemplare ausrangieren.
- ✓ Schnuller nicht als Dauerwaffe gegen Unruhe einsetzen, sondern nur kurz zur Beruhigung anbieten. Ab dem ersten Jahr eventuell noch zum Einschlafen nehmen und ab dem zweiten Lebensjahr vom Schnuller entwöhnen.





Foto: insblende.de

nicht stärker gefährdet, betont Dr. Mechtild Venne-
mann vom Universitätskli-
nikum Münster. Die Gründe,
warum Schnuller gegen den
plötzlichen Kindstod helfen,
sind nicht ganz klar. Mögli-
cherweise fördern sie die
Rückenlage, da das Schnul-
lern in Bauchlage unbequem
ist. Auch kann es sein, dass
der Schnuller die Mund- und
Rachenmuskulatur trainiert
und so im Schlaf vor einem
Atemstillstand schützt und
eventuell fördert das
Schnullern die Beseitigung
von Krankheitserregern im
Mundraum und mindert
den Reflux, also das Auf-
steigen von Mageninhalt in
die Speiseröhre, weil es den
Speichelfluss anregt, erklärt
Kinderarzt Jorch.

ÖKO-TEST hat 28 Baby-
sauger, 13 Marken aus Latex
und 15 aus Silikon eingekauft
und auf bedenkliche Inhalts-
stoffe analysieren lassen.
Bei den Silikonschnullern
wollten wir zudem wissen,
wie leicht sie durch Kinder-
zähnnchen zernagt werden
und unterzogen sie daher
einer Praxisprüfung.

Das Testergebnis

■ Eltern können für ihre
Schnullerkinder unter vie-
len ordentlichen Produkten
wählen: Zwölf Silikonschnul-
ler und vier Latexschnuller
gehen mit „sehr guten“ No-
ten aus dem Test. Richtig
abraten müssen wir vom
*Babydream Beruhigungssau-
ger mit Ring, Latex, Größe 2*:
Aus diesem Produkt lösen
sich so große Mengen an
Vorstufen krebserregender
Nitrosamine, dass er ei-
gentlich nicht mehr hätte
verkauft werden dürfen.

■ Zwei Latexschnuller erhal-
ten Minuspunkte, weil sie
auch nach dem vorschrifts-
mäßigen Auskochen nitro-
sierbare Stoffe abgeben, die
im Körper zu krebserregen-
den Aminen umgewandelt

Kompakt

Nuckel-Historie

Zu ihnen greifen Eltern bereits seit Jahrhunderten, um Babys zu beruhigen und zu trösten. Anfangs waren es aus Klamotten geknotete Beutelchen in denen Lebensmittel steckten. Daran konnte das Kind saugen ohne sich zu verschlucken. In Europa waren Brot, Fleisch oder Fisch im Nuckelbeutel, deutsche Mütter bevorzugten Mohnsamen und süßes Brot. Manchmal waren diese Beruhigungssauger auch mit Weinbrand oder Laudanum, ein opiumhaltiges Beruhigungsmittel, getränkt. Im 19. Jahrhundert entdeckte man Gummi als Material für Nuckel und Anfang des 20. Jahrhunderts tauchten die ersten Schnuller auf, die heutigen Exemplaren mit Saugteil aus Gummi, einem Mundschild und Ring, ähneln.

Schnullerhalter

Mit Schnullerhaltern werden Schnuller vor dem Verschwinden und Runterfallen bewahrt. Es gibt sie als Bänder oder Gliederketten mit einem Klips. Die Schnullerhalter immer an der Kleidung festklipsen, nie am Bett oder am Autositz. Im Bett und auch im Laufstall am besten ganz auf Schnullerkette und Co. verzichten, denn sie sind eine unnötige Gefahrenquelle fürs Baby. Um jedes Risiko auszuschließen, sollten Schnullerhalter nach Ansicht der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder (BAG) nicht länger als zehn Zentimeter sein.

Mehr Infos



Die neueste Ausgabe der Broschüre „Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby“ (12. Auflage) der Gemeinsamen Eltern-

initiative Plötzlicher Kindstod (GEPS) gibt ebenfalls Tipps zu Schnullern als Einschlafhilfe und mehr rund um Babys Schlaf und Bett. Der Ratgeber kann unter www.schlafumgebung.de bestellt werden.



Foto: stock byte

Wenn das Kind ruhig ist, freuen sich die Eltern, aber kein Schnuller ersetzt Zuwendung und Trost. Mit spätestens drei Jahren sollten die Kleinen schnullerfrei sein, sonst drohen Zahnlücken und Fehlstellungen des Kiefers.

werden können. Im *Beauty Baby Beruhigungssauger symmetrische Form, Latex, 2* stecken die nitrosierbaren Substanzen in Gehalten über dem gesetzlichen Grenzwert, aber noch im Bereich der erlaubten Messtoleranz. Der *Babydream Beruhigungssauger mit Ring, Latex, Größe 2* gibt diese Stoffe allerdings in Mengen ab, die jenseits der Messtoleranz von 100 Prozent des Grenzwertes liegen. Dies quittieren wir mit fünf Minuspunkten.

Unsere Untersuchungen zeigen auch, wie wichtig das Auskochen der Schnuller vor der ersten Benutzung – und möglichst häufig im täglichen Gebrauch ist: Ohne Auskochen lösten sich nämlich noch aus fünf weiteren Schnullern Vorstufen in Mengen, die über dem gesetzlichen Grenzwert liegen.

■ Erhöhte Gehalte an allergenen Proteinen stecken in keinem Latexschnuller und

auch der Stoff 2-Mercapto-benzothiazol, der Kontaktallergien auslösen kann, ist in keinem Latexsauger nachweisbar.

■ Im Silikonsauger von Mollis liegt der Gehalt an flüchtigen Verbindungen knapp über dem Höchstwert von 0,5 Prozent. Diese meist niedermolekularen Siloxane lassen sich aber durch technologische Verfahren leicht vermeiden.

■ Silikon ist im Vergleich zu Gummi nicht so widerstandsfähig und stabil, weshalb wir Silikonsauger bislang nur bis zu den ersten Zähnnchen empfohlen haben. Dieses Mal wollten wir es genauer wissen und ließen alle Silikonschnuller auf ihre Bissfestigkeit testen. Dafür wurden die Sauger mit einem Dorn durchstoßen und dann so lange gezogen, bis sie weiter einrissen – ein Maß dafür, wie schnell sich von einem beschädigten

Schnuller ein Teil löst und versehentlich verschluckt werden kann. Das Ergebnis: Alle Schnuller erfüllen locker die vorgeschriebenen Normwerte für die Biss- und Reißfestigkeit.

■ Wegen möglicher allergischer Reaktionen auf Latexproteine muss auf der Verpackung der Gummischnuller stehen: „hergestellt aus Naturkautschuk-latex“. Und außerdem muss es einen Hinweis auf eventuelle allergische Reaktionen geben. Diese Angaben fehlen auf den Latexschnullern von Goldi und Molli. Die Firma WVP-Versand, die den Goldi-Sauger herstellt, teilte uns mit, man liefere das Produkt nun mit einem neuen Waschzettel aus. Auf diesem fehlt aber immer noch der Allergiehinweis, zudem wird mit „frei von Latexproteinen“ geworben. Nach Ansicht von Dr. Uwe Koch, Leiter des Testlabors für

Latexprodukte am Universitätsklinikum Erlangen, ist die Angabe irreführend und technisch auch nicht machbar. Denn Latexproteine lassen sich bei der Herstellung von Gummi zwar reduzieren, völlig zu vermeiden sind die aber nicht. Zudem waren die Gebrauchs- und Warnhinweise bei den Nuby-, Bruin-, Goldi- und Molli-Schnuller nicht vollständig. Beim Molli-Schnuller vermissen wir etwa den Hinweis, dass Schnuller nicht in Süßes oder Medikamente einzutauchen sind – wegen der Kariesgefahr. Auch die Information, dass Schnüre oder Bänder an den Nuckeln nichts zu suchen haben, weil sich das Kind damit versehentlich strangulieren könnte, fehlte bei den Molli-, Bruin- und

Nuby-Schnullern. Baby-sauger dürfen nur mit so genanntem Schnullerhalter an der Kleidung des Kindes befestigt werden.

So reagierten die Hersteller

Der Drogeriemarkt Rossmann teilte uns mit, die von uns untersuchte Charge des *Babydream Beruhigungssauger mit Ring, Latex, Größe 2* umgehend aus dem Verkauf zu nehmen. Zudem legte uns Rossmann ein Laborgutachten vor: Hier lösten sich aus chargengleichen Proben des Schnullers nach dem Auskochen keine nitrosierbaren Stoffe in Gehalten von mehr als 100 Mikrogramm pro Kilogramm. *Christine Throl*



Foto: stock byte

Und Tschüß!

Der Schnullerabschied ist häufig eine stressige Angelegenheit – es fließen Tränen oder die Kleinen quengeln, bis die Eltern nachgeben. Den Schnuller einfach wegzunehmen, hilft nicht. Manche Kinder greifen dann einfach zum Daumen, der sich noch schwieriger abgewöhnen lässt. Eine Geschichte, die gut funktioniert, ist die Schnullerfee. Sie nimmt den nachts unter das Kopfkissen gelegten Schnuller mit und lässt ein Geschenk zurück. Oder das Kind hängt seinen Nuckel an einen Schnullerbaum oder verschenkt den Sauger an ein Baby in der Nachbarschaft. Manchmal ergibt sich der Abschied ganz zufällig, wie eine Mutter in einem Forum schreibt: „Wir waren im Urlaub an der belgischen Nordseeküste und haben Max' Schnuller verloren. Wir haben ihm erzählt, dass der Schnuller ins Meer gefallen ist und die Fische den Schnuller zu den armen Kindern mitnehmen. Seitdem war der Schnuller kein Thema mehr für Max.“

Komm mit in Lillifees Welt!



- Reite mit Einhorn Rosalie über die Wolken
- Verarbeite Lillifees Freunde in der Waldklinik
- Entdecke spannende Unterwasserwelten
- Komponiere deine eigenen Musikstücke
- Sammle viele neue Feenschätze u.v.m.

„Die Lillifee-Reihe ist für Kinder, die die Welt entdecken. Die in die einzelnen Titel eingebetteten Spiele fördern das kreative Potential der Kinder und machen gleichzeitig Spaß.“ **Libro Journal**

Prinzessin Lillifee gibt es auch für den PC:



Erhältlich im Handel oder gleich unter www.tivola.de

Tivola
www.tivola.de





TEST Schnuller, Latex	Babycare Beruhigungssauger Magic, Latex, 2	Babynova Dentistar Schnuller, Latex, 2 Für Kinder mit Zähnnchen	Bibi Beruhigungsschnuller, Latex, ab 12 Monate	NUK Beruhigungssauger Trendline, Latex, Größe 2	Babylove Beruhigungssauger Magic, Latex, 2	Babysmile Beruhigungssauger, Latex, 2
Anbieter	Stop-Choc	Novatex	Lamprecht	Mapa	Dm	Schlecker
Preis pro Stück in Euro	1,00	3,95	1,98	1,63	0,98	1,00
Nitrosamine / nitrosierbare Stoffe ohne Auskochen	nein / Spuren	Spuren / Spuren	Spuren / Spuren	Spuren / Spuren	nein / erhöht	Spuren / erhöht
Nitrosamine / nitrosierbare Stoffe nach dem Auskochen	Spuren / Spuren	nein / Spuren	Spuren / Spuren	Spuren / Spuren	nein / Spuren	nein / Spuren
Erhöhte Werte Latexproteine	nein	nein	nein	nein	nein	nein
2-Mercaptobenzothiazol	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut
Hinweis auf Naturkautschuklatex / allergische Reaktionen	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Weitere Gebrauchs- / Warnhinweise	vollständig	vollständig	vollständig	vollständig	vollständig	vollständig
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen						4)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut



TEST Schnuller, Silikon	Avent Schnuller Kiefernrecht mit Ring Silikon, 0-3m	Babycare Beruhigungssauger, Silikon, 1	Babydream Beruhigungssauger mit Ring, Silikon, Größe 1	Babylove Beruhigungssauger, Silikon, 1	Babynova Dentistar Beruhigungssauger, Silikon, 2 Für Kinder mit Zähnnchen	Babysmile Beruhigungssauger, Silikon, 1	Beauty Baby Beruhigungssauger symmetrische Form, Silikon, 1
Anbieter	Avent	Stop-Choc	Rossmann	Dm	Novatex	Schlecker	Müller Drogeriemarkt
Preis pro Stück in Euro	2,73	1,00	1,00	0,98	3,95	1,00	0,98
Flüchtige Anteile	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Bissfest	sehr hoch	sehr hoch	hoch	hoch	sehr hoch	sehr hoch	hoch
Reissfest	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Praxisprüfung	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Gebrauchs- / Warnhinweise	vollständig	vollständig	vollständig	vollständig	vollständig	vollständig	vollständig
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen							
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oekotest.de

Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Laut Anbieter werde das Produkt mit der von uns getesteten Charge 080927 umgehend aus dem Verkauf genommen. Laut Anbietergutachten lösen sich aus dem chargengleichen Produkt nach dem Auskochen weniger als 100 Mikrogramm nitrosierbare Stoffe pro Kilogramm. 3) Laut Anbieter werde das Produkt mit einer überarbeiteten Gebrauchsanweisung ausgeliefert. Diese informiert nun, den Schnuller alle ein bis zwei Monate zu wechseln und nicht in Panik zu geraten, falls der Schnuller in den Mund des Kindes gerät, und den Schnuller vorsichtig aus dem Mund zu entfernen. Dagegen fehlt auch auf der neuen Gebrauchsanweisung der Hinweis auf mögliche allergische Reaktionen in Zusammenhang mit der Angabe „hergestellt aus Natur-

kautschuklatex“. 4) Laut Anbietergutachten lösen sich aus dem Produkt vor dem Auskochen weniger als 100 Mikrogramm nitrosierbare Stoffe pro Kilogramm. 5) Laut Anbietergutachten lösen sich aus dem Produkt nach dem Auskochen weniger als 100 Mikrogramm nitrosierbare Stoffe pro Kilogramm. Die für das Anbietergutachten untersuchten Proben des Produktes stammen nach Angabe des Herstellers aus der gleichen Charge, wie die von uns untersuchten Proben, dies ist von uns allerdings nicht nachprüfbar. 6) Laut Anbieter werden mit Beginn der nächsten Produktionsserie die Warnhinweise an die von der DIN EN 1400-1 geforderte Form angepasst und die Verpackung frei von PVC/PVDC/chlorierten Kunststoffen sein.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um fünf Stufen führt: ein stark erhöhter Gehalt an nitrosierbaren Stoffen nach dem Auskochen von mehr als 200 µg/kg. Zur Abwertung um zwei



Chicco Gommotto Natural Relax Softly, Latex, Medium, 4m+	Goldi Beruhigungs-Sauger, kieferorthop., Kautschuk, ab 6 Monate	MAM Air, Latex, 5-20 Monate	Mollis Beruhigungs-Sauger mit Ring, Kautschuk, 1	Nip Beruhigungs-sauger Spacy kiefergerecht Latex, Größe 2	Beauty Baby Beruhigungs-sauger symmetrische Form, Latex, 2	Babydream Beruhigungs-sauger mit Ring, Latex, Größe 2
Chicco	WVP-Versand	MAM Babyartikel	Mollis (Naturwarenladen)	Nürnberg Gummi	Müller Drogeriemarkt	Rossmann
2,95	2,95	2,13	2,25	1,30	0,98	1,00
nein / erhöht	Spuren / Spuren	Spuren / erhöht	Spuren / Spuren	nein / erhöht	Spuren / stark erhöht	Spuren / stark erhöht
nein / Spuren	Spuren / Spuren	Spuren / Spuren	nein / nein	nein / Spuren	Spuren / erhöht	nein / stark erhöht
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
gut	sehr gut	gut	sehr gut	gut	befriedigend	ungenügend
ja	nein	ja	nein	ja	ja	ja
vollständig	unvollständig	vollständig	unvollständig	vollständig	vollständig	vollständig
sehr gut	befriedigend	sehr gut	befriedigend	sehr gut	sehr gut	sehr gut
	3)				5)	2)
gut	gut	gut	gut	gut	befriedigend	ungenügend



Bibi Beruhigungs-schnuller, Silikon, 0-5 Monate	Disney Baby Schnuller kiefergerecht, Silikon, 0-6m	Mini Ulti MAM Seidensauger Silikon, 0- 7 Monate	Nip Beruhigungs-sauger Trendy, Silikon, Größe 1	NUK Beruhigungs-sauger Happy Days, Silikon, Größe 1	Bruin Silikon Schnuller, 0-6 m	Mollis Beruhigungs-Sauger mit Ring Silikon, Größe 1	Nuby Natural Flex Pacifier Beruhigungs-sauger, Silikon, 0+ m
Lamprecht	Euret	MAM Babyartikel	Nürnberg	Mapa	Toys“R“Us	Mollis (Naturwarenladen)	Luv „n‘ Care
1,98	2,00	1,98	1,73	1,38	1,75	2,25	3,50
Spuren	Spuren	Spuren	nein	Spuren	Spuren	ja	Spuren
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
hoch	sehr hoch	hoch	hoch	sehr hoch	hoch	sehr hoch	sehr hoch
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
vollständig	vollständig	vollständig	vollständig	vollständig	unvollständig	unvollständig	unvollständig
nein	nein	nein	nein	nein	ja	nein	ja
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	gut	befriedigend
					1)		1) 6)
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut

Stufen führt: ein erhöhter Gehalt an nitrosierbaren Stoffen nach dem Auskochen von mehr als 100 bis 200 µg/kg. Zur Abwertung um eine Stufe führt: ein erhöhter Gehalt an nitrosierbaren Stoffen vor dem Auskochen von mehr als 100 bis 200 µg/kg. Unter Weitere Mängel führen zur Abwertung um jeweils eine Stufe: a) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung; b) ein fehlender Hinweis auf Naturkautschuklatex/allergische Reaktionen bei Latexschnullern; c) Fehlen eines oder mehrerer Gebrauchs-/Warnhinweise nach DIN 1400-1. Das Gesamturteil der Latexschnuller beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Das Gesamturteil der Silikonschnuller beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe und dem Testergebnis Praxisprüfung. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Stufe.

Testmethoden: N-Nitrosamine/N-nitrosierbare Verbindungen: DIN 12868, Extraktion ohne Auskochen/mit Auskochen. 2-Mercaptobenzothiazol: DIN EN 1400-3. Latexproteine: Lowry modifiziert (nach EN 455-3). Gehalt an flüchtigen Anteilen: DIN EN 1400-3. Gebrauchsanweisung/Warnhinweise: DIN EN 1400-1. Biss- und Reißfestigkeit: Durchstichfestigkeit/Reißfestigkeit nach DIN EN 1400-2. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe im Produkt und in der Verpackung/Schwermetalle: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: September – Oktober 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

TEST Kindershampoos

Wischi Waschi

Ein Shampoo für Kinder sollte auf jeden Fall frei von Schadstoffen sein. Unser aktueller Test beweist indes: Einige Hersteller nehmen es mit ihrer Verantwortung nicht so genau. Es gibt aber auch eine Reihe von Produkten, die wir rundum empfehlen können.

Für viele Kinder ist Haarewaschen das reine Grauen. Schaum in den Augen, die Duschbrause an den Ohren, da vergeht der größten Wasserratte die Lust aufs Planschen. Für sachdienliche Hinweise, wie der Nachwuchs möglichst widerspruchsfrei zum Haarewaschen gebracht werden kann, sind Eltern deshalb immer dankbar. Und jede Verstärkung ist im Badezimmer willkommen.

Prominente Unterstützer finden sich in den Regalen der Drogerien und Supermärkte en masse. Der Hase Felix hat mittlerweile ebenso sein eigenes Shampoo

wie Laura, die Wilden Kerle, Janoschs Tiger und der Bär, die Schlümpfe oder Barbie.

„Die Verpackung ist ein Türöffner“, sagt der Kindermarktforscher Axel Dammeler. Bunte Farben und ein freundliches Äußeres helfen, das unangenehme Haarewaschen etwas zu versüßen. Aber auch was drinnen steckt, ist den Kleinen wichtig. „Kinder“, sagt Dammeler, „wollen die Wirkung eines Produktes merken“. Ein Shampoo kommt deshalb besonders gut an, wenn es sofort einen Effekt zeigt, zum Beispiel richtig stark riecht. „Im Gegensatz zu den meisten Eltern fin-

den Kinder es einfach toll, nach dem Duschen wie eine Himbeere oder Aprikose zu duften“, weiß Dammeler.

Aber auch die Form einer Flasche, das Logo und die Farben gehen nicht unbemerkt am Kinderkopf vorbei. Schon mit zwei bis drei Jahren lernen Kinder die ersten Markennamen und -symbole. Und wenn sie dazu abspeichern, dass ein Produkt ihnen viel Freude bereitet hat, weil es toll aussah, total praktisch war, super gerochen und gar nicht in den Augen gebrannt hat, ist möglicherweise eine lebenslange Freundschaft entstanden.

Wir haben uns von Äußerlichkeiten nicht beeindrucken lassen, uns

ging es um den Inhalt der 20 knallbunten Flaschen. Eingekauft wurden sowohl Shampoos als auch Shampoo-und-Duschgel-Kombinationen. Diese haben unsere beauftragten Labore auf bedenkliche und umstrittene Inhaltsstoffe untersucht.

Das Testergebnis

■ ...ist im Großen und Ganzen eine ganz saubere Sache. Die Hälfte der Kindershampoos schneidet mit „gut“ ab, fünf Produkte sogar mit „sehr gut“. Allerdings stehen auch bei den Shampoos für die Kleinen große Namen nicht immer für große Qualität: Die Marken Bebe, Yves Rocher und Garnier sind die Schlusslichter im Test.



Unsere Empfehlungen

✓ „Sehr gute“ Kindershampoos gibt es schon für weniger als zwei Euro pro 250 Milliliter. Wer auf ein Naturprodukt Wert legt, muss tiefer in die Tasche greifen: Die „sehr guten“ Produkte von Eco Cosmetics und Logona kosten stolze 12,37 und 9,31 Euro pro 250 Milliliter.

✓ Eine Mischung aus Shampoo und Duschgel ist bei Kindern eine praktische Sache. Kinderhaar wird lange nicht so strapaziert wie Erwachsenenhaar, deshalb ist eine Pflege für Kopf und Haut völlig in Ordnung.



Foto: photocase.de/sebastian-julian

■ 15 Shampoos enthalten Polyethylenglykole oder deren Abkömmlinge. Diese werden mitunter als Tenside, also waschaktive Substanzen, eingesetzt. PEG/PEG-Derivate können die Haut aber durchlässiger für Fremdstoffe machen. Schonender geht es mit Zuckertensiden, die unter anderem im *Logona Kids Shampoo & Duschgel* enthalten sind.

■ Auch wenn alle Shampoos Parfüm enthalten und ordentlich nach frechen Früchten, Multivitamin, Aprikose, Himbeere oder Cola duften: deklarationspflichtige, Allergien auslösende Duftstoffe enthält kein Produkt. Allerdings duften das *Pomme d'Api Shampoo* von Yves Rocher und das *Garnier Natural Beauty mildes Shampoo für Kinder Aprikose*, das

nier *Natural Beauty mildes Shampoo für Kinder Aprikose* mithilfe von polyzyklischen Moschus-Verbindungen. Dabei handelt es sich um künstliche Duftstoffe, die sich im Fettgewebe anreichern. Im *Bebe Zartpflege Shower & Shampoo* steckt der polyzyklische Duftstoff Cashmeran.

■ Formaldehyd/-abspalter werden in Kosmetika als Konservierungsmittel eingesetzt. Wir haben es bei Formaldehyd allerdings mit einem krebserregenden Stoff zu tun, der in geringen Mengen die Schleimhäute reizt und Allergien auslösen kann. Formaldehyd/-abspalter stecken im *Garnier Natural Beauty mildes Shampoo für Kinder Aprikose*, das

nicht zuletzt auch deshalb ein glattes „ungenügend“ bekam.

■ Diethylphthalat kann sich in Kosmetik über das Vergällen des enthaltenen Alkohols oder über das Parfüm einschleichen. Nachgewiesen wurde es im *Extrakta Salusino Sensitiv Shampoo + Duschgel für Kinder* aus dem Reformhaus sowie dem *Wella Lifetex Kids Shampoo & Duschgel mit Cola-Duft*. Diethylphthalat wird über die Haut aufgenommen und beeinflusst ihren Schutzmechanismus, darüber hinaus stehen Phthalate im Verdacht, Leber, Nieren und Fortpflanzungsorgane zu schädigen und außerdem wie ein Hormon zu wirken.

Maren Klein

Kompakt

Keine Verschluckungsgefahr

Um Kinder vor dem Verschlucken der Shampoos zu schützen, enthalten viele Rezepturen Bitterstoffe, die die lecker riechenden Shampoos ganz und gar ungenießbar machen. Häufig eingesetzt wird Bitrex, dahinter verbirgt sich Denatoniumbenzoat, das im Guinness Buch der Rekorde sogar schon zur bittersten Substanz der Welt gekürt wurde.

Keine Tränen beim Kämmen

Damit für die Kleinen nach dem nervigen Haarewaschen nicht auch noch schmerzhaftes Kämmen dazukommt, stecken in vielen Shampoos Substanzen, die das Haar leichter kämmbar machen. Bei den Bio-Produkten ist das etwa Lecithin, das einen leichten Film auf den Haaren hinterlässt. Andere Hersteller setzen Weizenproteine, Polyquaterniumverbindungen oder Silikone für eine bessere Kämmbarkeit ein.

Keine brennenden Augen mehr

... das funktioniert nur mit fest zugekniffenen Augen oder einem Waschlappen vorm Gesicht. Viele Kinder reagieren selbst dann empfindlich, wenn reines Wasser in die Augen kommt. Für Shampoo gilt deshalb: je milder, desto besser. Am mildesten reinigt man Haare mit Zuckertensiden, erkennbar an Bezeichnungen wie Lauryl Coco Glucoside, Capryl Glucoside oder Decyl Glucoside.

Schon wieder Haare waschen?

Gute Nachricht für alle Beteiligten: Die Talgdrüsenproduktion ist bei Kindern noch nicht so stark ausgeprägt wie bei Erwachsenen, Kinderhaar fettet nicht so rasch. Deshalb genügen in der Regel ein bis zwei Haarwäschen pro Woche, erklärt Ulrike Sonnenschein vom Kinderfrisör Kunterbunt in Wuppertal. Das schont nicht nur die Kopfhaut der Kinder, sondern auch die Nerven der Eltern.



TEST Kindershampoos, zertifizierte Naturkosmetik	Eco Cosmetics Baby & Kids Shampoo/ Duschgel	Logona Kids Shampoo & Duschgel
Anbieter	Eco Cosmetics (Naturwarenladen)	Logona (Naturwarenladen)
Preis pro 250 ml in Euro	12,37	9,31
Parfümfrei	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein
Cashmeran	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Citral	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut
Anmerkungen	2) 4)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut

TEST Kindershampoos	Barbie Duschgel & Shampoo 2 in 1
Anbieter	Beauty & Care
Preis pro 250 ml in Euro	1,66
Parfümfrei	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein
Diethylphthalat	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein
Cashmeran	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein
Weitere Duftstoffe	nein
PEG/PEG-Derivate	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut
Weitere Mängel	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut
Anmerkungen	1) 5)
Gesamturteil	sehr gut



TEST Kindershampoos	K-Classic Kids Shampoo & Duschbad Aprikose	Lauras Stern 2 in 1-Shampoo	Ream Quartett Kinder Shampoo	Schwarzkopf Schauma Kids Shampoo + Balsam Multivitamin Duft	Extracta Salusino Sensitiv Shampoo + Duschgel für Kinder	Wella Lifetex Kids Shampoo & Duschgel mit Cola-Duft
Anbieter	Kaufland	Douglas	Ream	Schwarzkopf & Henkel	Extracta (Reformhaus)	Wella
Preis pro 250 ml in Euro	0,66	4,12	0,82	1,95	8,06	5,30
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein	nein	nein	ja	ja
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Cashmeran	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen						6)
Gesamturteil	gut	gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend



Dulgon Kids Schwups-Schwups Schaum-Traum Shampoo	SauBär Dusche + Shampoo Orangen-Duft	Beauty Kids Shampoo & Shower Sport & Fun	Bübchen Shampoo & Shower Kids Jungle Fever	Die Wilden Kerle 2 in 1 Ruckzuck Duschgel & Shampoo	Fa Kids Duschgel & Shampoo	Fissan Kids Shampoo & Dusche Felix	Junior Smile Shower & Shampoo mit fruchtigem Waldbeerenduft
Mann & Schröder	Dm	Müller Drogeriemarkt	Bübchen	Sara Lee	Schwarzkopf & Henkel	Sara Lee	Schlecker
1,49	0,95	0,95	1,81	2,45	1,99	4,31	0,82
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Geraniol	nein	nein	Majantol	nein	nein	nein	nein
nein	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja
sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
		3)					
sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut



Bebe Zartpflege Shower & Shampoo	Pomme d'Api Shampoo	Garnier Natural Beauty mildes Shampoo für Kinder Aprikose
Johnson & Johnson	Yves Rocher	Garnier
1,86	4,20	1,54
nein	nein	nein
nein	nein	ja
nein	nein	nein
nein	ja	ja
ja	nein	nein
nein	nein	nein
nein	nein	nein
ja	ja	ja
ausreichend	ausreichend	ungenügend
nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut
ausreichend	ausreichend	ungenügend

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oekotest.de

Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Umkarton, der kein Glas schützt. 3) Laut Anbieter werde die Rezeptur in Hinblick auf Inhaltsstoffe, die das Kämmen der Haare verbessern und ihre antistatische Aufladung verringern, verändert. 4) Der Duftstoff Citral wurde im Labor analysiert, ist aber nicht deklariert. 5) Laut Anbieter wird das Produkt ab Charge 10760 mit einer PVC-freien Verpackung hergestellt, die Folie werde dann aus PET bestehen. 6) Laut Anbieter wurde das Produkt im Juni 2008 aus dem Sortiment genommen.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamtergebnis sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um vier Stufen führen: Formaldehyd/-abspalter. Zur Abwertung um jeweils zwei Stufen führen: a) polyzyklische Moschus-Verbindungen; b) Cashmeran. Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) mehr als 10 bis 1.000 mg/kg Diethylphthalat; b) PEG/PEG-Derivate. Unter Weitere Mängel führen zur Abwertung um jeweils eine Stufe: a) Umkarton, der kein Glas schützt; b) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamtergebnis beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (vom Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder schlechter ist, verschlechtert das Gesamtergebnis um eine Stufe.

Testmethoden: Formaldehyd/-abspalter (falls nicht deklariert): Saure Wasserdampfdestillation. Derivatisierung mit Acetylaceton, Ausschütteln mit n-Butanol, Bestimmung mittels Fotometrie. Halogenorganische Verbindungen: a) Wasserdampfdestillation, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle, Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes; b) Reinigung der Proben mit Kieselgel, Extraktion mit Essigester, Verbrennung des Extrakts im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes. Diethylphthalat/Moschus-Verbindungen/Cashmeran/Duftstoffe, die Allergien auslösen können/weitere Duftstoffe/Majantol: Extraktion mit TBME, Bestimmung mittels GC/MS. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: Oktober 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Foto: Image Source

Vorschulkinder | Therapien oft überflüssig

(kv) 30 Prozent der Kinder eines Geburtsjahrgangs werden schon im Vorschulalter psychologisch therapiert. Diese Rate hält Professor Harald Bode, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin, für zu hoch. Man müsse berücksichtigen, dass sich Kinder unterschiedlich schnell entwickeln und nicht in ein bestimmtes Raster gezwängt werden dürfen, so Bode. Weil aber viele Eltern das „perfekte“ Kind wollen, würden immer mehr Kinder überflüssigen Behandlungen unterworfen. Bevor man sein Kind zum Therapeuten bringt, sollte eine umfassende Diagnose vom Kinderarzt gestellt werden. Besonders wichtig zur Beurteilung der Entwicklung sind die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.

Ernährung | Vitamine im Winter

(kv) Dass Kinder Gesundes grundsätzlich verweigern, stimmt nicht. Bei einem hübsch angerichteten Teller mit Obststückchen greifen die Kleinen garantiert eher zu, als wenn man ihnen einfach einen Apfel hinlegt. Trockenobst ist süß und wird von Kindern meist gerne akzeptiert. Obstsaft oder hin und wieder ein Smoothie – natürlich ohne Zucker und andere Zusätze – kann frisches Obst schon mal ersetzen. Rezeptideen für Kinder und Jugendliche findet man unter www.talkingfood.de



Foto: Banana Stock

Interview

Eine vertane Chance



Der Europäische Pädiatrieausschuss lehnt eine Kennzeichnung von Arzneimitteln für Kinder ab. **Dr. Birka Lehmann** vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte kritisiert diese Entscheidung.

ÖKO-TEST: Anfang Januar 2007 trat die neue EU-Verordnung über Kinderarzneimittel in Kraft. In diesem Zusammenhang war geplant, ein Logo zur Kennzeichnung geeigneter Medikamente für Kinder zu entwickeln. Der Pädiatrieausschuss hat sich gegen ein Logo entschieden. Warum?

Dr. Lehmann: Nach langer Diskussion war die Mehrheit des Ausschusses der Meinung, ein solches Zeichen würde Eltern und Ärzte dazu verführen, Kindern sozusagen unbedachten Medikamente zu geben, ohne auf den Beipackzettel und die angeratene Dosierung zu achten. Lange debattiert wurde auch darüber, ob es ein einheitliches Logo geben kann oder ob man verschiedene für unterschiedliche Altersgruppen braucht. Am Ende sah man so viele Unsicherheitsfaktoren, dass man sich gegen das Zeichen entschieden hat.

ÖKO-TEST: Können Sie diese Zweifel an einem Logo nachvollziehen?

Dr. Lehmann: Meiner Ansicht nach wurde damit die Chance vertan, den Verbrauchern zusätzliche Informationen zu Arzneimitteln zu geben.

ÖKO-TEST: Welche Vorteile hätte eine Kennzeichnung nach Meinung der Befürworter?

Dr. Lehmann: Im Logo hätte man noch einmal deutlich darauf hinweisen können, dass die Verbraucher die Packungsbeilage lesen müssen. Wenn man allerdings – so wie der Pädiatrieausschuss – davon ausgeht, dass die Informationen sowieso nicht gelesen werden, stellt man das Gesamtkonzept der Arzneimittelzulassung mit seiner Verpflichtung zur Information der Patienten und der Ärzte infrage.

ÖKO-TEST: Für die Verbraucher gibt es jetzt also keine Möglichkeit, sofort zu erkennen, ob ein Medikament für Kinder geeignet ist oder nicht?

Dr. Lehmann: Nein. Auf eine mündliche Anfrage bei der Europäischen Kommission teilte man mir mit, dass man das Thema Kennzeichnung wieder aufgreifen könnte, wenn das Gesetz über Kinderarzneimittel in fünf Jahren erneut zur Begutachtung ansteht.

Was ist eigentlich ... | HypnoBirthing?

(kv) Die Amerikanerin Marie F. Mongan wehrt sich dagegen, eine Geburt automatisch mit Schmerzen gleichzusetzen. Mongan hat Methoden entwickelt, die werdende Mütter in die Lage versetzen sollen, ihr Kind ohne Angst und Medikamente und doch fast schmerzfrei zur Welt zu bringen. HypnoBirthing nennt die gelernte Pädagogin diese Methode. Durch Selbsthypnose soll man sich während der Geburt so weit entspannen können, dass man die Entbindung ohne Druck erlebt – dabei aber wach ist und die Kontrolle behält.



Ein Mann sieht rot

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass Männer die Farbe Rot attraktiv finden. In einer Studie mussten die Herren der Schöpfung Frauenfotos beurteilen. Frauen, die rot umrahmt waren, wurden als attraktiver eingestuft als andersfarbig gerahmte Modelle. Ebenso kamen Frauen in roten Blusen besser weg – selbst wenn es sich um Fotos derselben Frau handelte. Was diese Erkenntnis der Welt bringt? Beispielsweise den Tipp, dass „Sie“ beim ersten Date doch besser Blau trägt. Klappt es dann trotzdem mit dem Datingpartner, ist das möglicherweise ein Beweis dafür, dass sich der Auserwählte evolutionsmäßig nicht mehr auf einer Stufe mit dem Pavian befindet. Wie? Na, Pavian-Weibchen präsentieren ihren Männern doch ein rotes Gesäß, wenn sie zur Paarung bereit sind..

TEST Badezusätze

Wannsinnig schön

An den meisten getesteten Produkten aus der bunten Palette der Badezusätze haben wir nichts oder nur wenig auszusetzen. Das Testprodukt der Drogeriemarktkette Müller enthielt allerdings so viel Schadstoffe, dass der Anbieter umgehend den Verkauf stoppte.



Jetzt ein schönes heißes Bad...“ Wovon Menschen träumen, die abends auf dem Nachhauseweg frierend an der Bushaltestelle stehen, ist nicht schwer zu erraten. In der Badewanne wird uns nicht nur endlich wieder richtig warm. Im vom Wasser getragenen Körper entspannen sich auch die Muskeln. Die Poren der Haut öffnen

sich durch die Wärme, die Gefäße erweitern sich und ermöglichen so eine bessere Durchblutung.

„Die Grenzen zwischen einer Steigerung des Wohlbefindens und medizinischer Wirkung sind oft fließend“, weiß Dr. Rainer Stange, Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Rheumaklinik und der Charité

Universitätsmedizin Berlin. Hier werden Patienten häufig mit Wärme- und Kälteanwendungen behandelt. „Die medizinische Forschung des 20. und 21. Jahrhunderts beschäftigt sich leider nur wenig mit diesen einfachen, wirkungsvollen Therapien“, bedauert der Allgemeinmediziner. Die Wirkmechanismen, zum Beispiel eines Erkältungsbades, seien deshalb nur zum Teil bekannt: Durch ein langes, warmes Vollbad lässt sich die Kerntemperatur des Körpers leicht erhöhen. Dies rege viele Prozesse an: So würde der Stoffwechsel gesteigert, das Gewebe durchlässiger für Abwehrzellen auf dem Weg zu ihrem jeweiligen Einsatzort und letztlich die Immunabwehr stimuliert. Wer also zu lange zu dünn angezogen auf den Bus warten musste und durch das erste Halskratzen die Quittung präsentiert bekommt, hat mit einem heißen Bad die Chance, den weiteren Verlauf der Erkältung positiv zu beeinflussen. Gesunde gehen in der Regel entspannter und gestärkt in die nächsten Wintertage.

Ob für die Gesundheit oder einfach zum Wohlfühlen: Das Angebot an Badezusätzen ist breit und bunt. Neben der großen Ein-Liter-Pulle Schaumbad werden auch viele Einzelportiönchen unterschiedlicher Konsistenz angeboten. Badesalze sollen über Mi-

neralstoffe und Spurenelemente positive Wirkungen auf die Haut entfalten und äußerlich leicht entzündungshemmend wirken. Creme- und Ölbäder sollen mit pflegenden Substanzen einen gewissen Ausgleich schaffen für Lücken, die das heiße Wasser und reinigende Substanzen in die natürliche Schutzschicht der Haut reißen. Schaumbäder und stark duftende bunte Tabletten dienen meist eher dem Spaß am Baden als der Hautpflege.

ÖKO-TEST wollte wissen, welche Badezusätze die Haut nicht mit Schadstoffen belasten und hat dafür 25 Creme- und Schaumbäder, Badesalze, -puder und -tabletten ins Labor geschickt.

Das Testergebnis

■ ... macht einigermaßen Lust zum Eintauchen. Bei den vier zertifizierten Naturkosmetika sowie zwei Badesalzen haben wir an den Inhaltsstoffen überhaupt nichts auszusetzen. 15 weitere Badezusätze sind „gut“. Lediglich zwei Produkten mussten wir ein Gesamturteil „ungenügend“ geben, zwei andere waren insgesamt nur „ausreichend“.

■ Schlusslichter sind der *Body & Soul Bade-Kaviar Dufterlebnis Pfirsich & Jojoba* von Müller Drogeriemarkt und die *Les Plaisirs Nature Sprudelnde Badepastillen mit Brombeere* von Yves Rocher. Beide

Unsere Empfehlungen

- ✓ Ein Vollbad ist Luxus. Also richtig zelebrieren: mit Kerzenschein, Musik, leise gestelltem Telefon und ausgiebigem Hinlegen danach.
- ✓ Langsam anfangen: In kühleres Wasser einsteigen und dann heißes hinzufügen, das ist kreislaufschonender.
- ✓ Langsam aussteigen. Auch Gesunden wird schwindelig, wenn sie zu schnell aus einem warmen Vollbad aufstehen.



Foto: image source

Kompakt

Wann lieber nicht?

Bei Fieber sollte man nicht warm baden. Vorsichtig sein sollte auch, wer unter Bluthochdruck leidet. „Das Weiten der Gefäße beim Baden wirkt zwar in der Regel blutdrucksenkend“, sagt Dr. Rainer Stange vom Zentrum für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus, Rheumaklinik Berlin-Wannsee. „Aber wenn man plötzlich ins heiße Wasser klettert, schlägt das Herz erst einmal schneller und der Blutdruck steigt.“ Helfen könne es, wenn man mit kühlerem Wasser (um 36 °C) anfängt und nach und nach heißes hinzulaufen lässt.

Wie heiß und wie lange?

Um den Effekt einer milden Überwärmung der Körpertemperatur zu erreichen, dürfen es laut Dr. Stange schon 20 Minuten bei 40 °C sein, auf die aber zuvor unbedingt langsam und vorsichtig aufgeheizt werden sollte. Wichtig ist, auf die Signale des Körpers zu hören, welche Temperatur noch angenehm ist. Für Erkältungsbäder mit Zusätzen ätherischer Öle werden in der Regel nicht mehr als 38 °C empfohlen. Hier wirken neben dem warmen Wasser auch die Substanzen selbst.

Aufwachbad (auch für Wannenlose)

Anregend und aufweckend wirkt ein wechselwarmes Beinbad. Dazu braucht man zwei Fußbadewannen (oder einfach Putzeimer). Eine wird mit kaltem, eine mit 38 °C warmem Wasser gefüllt. Die Füße mehrmals für fünf Minuten ins warme und für 20 Sekunden ins kalte Wasser halten. Mit kaltem Wasser aufhören.

Aufwärmbad (auch für Wannenlose)

Bei Hals-Nasen-Ohren-Infekten, dauerkalten Füßen oder Einschlafschwierigkeiten kann auch ein ansteigendes Fußbad über 15 bis 20 Minuten hilfreich sein. Dabei werden die Füße zuerst in lauwarmes (ca. 36 °C) Wasser gestellt, dann heißes Wasser hinzugegossen, sodass Wasserspiegel und -temperatur langsam steigen (bis ca. 40 °C).



Foto: digital vision

Langsam anheizen. Kreislaufschonender badet, wer in wenig körperwarmes Wasser einsteigt und dann nach und nach heißes dazu einlässt.

enthalten stark erhöhte Werte des Weichmachers Diethylphthalat, der von der Haut aufgenommen wird und ihren Schutzmechanismus beeinträchtigt.

Im *Bade-Kaviar* fand das von uns beauftragte Labor außerdem Formaldehyd/-abspalter, die möglicherweise als Konservierungsmittel beigefügt wurden. Formaldehyd ist ein krebsverdächtiger Stoff. Es reizt schon in geringen Mengen die Schleimhäute und kann Allergien auslösen.

Die *Bade-Pastillen* duften mit polyzyklischen Moschus-Verbindungen. Diese künstlichen Duftstoffe reichern sich im menschlichen Fettgewebe an.

■ Das *Deep Sleep Comforting Milk Bath Float* von The Body Shop und das *Dove Beauty Creme-Bad* haben ihr nur „ausreichendes“ Gesamturteil vor allem den nachgewiesenen halogenorganischen Verbindungen zuzuschreiben. ÖKO-TEST kritisiert diese umstrittenen Stoffe, weil

viele von ihnen als allergieauslösend gelten, manche Krebs erzeugen und sich fast alle in der Umwelt anreichern.

■ Die überwiegende Mehrzahl der konventionellen Badezusätze enthält PEG/PEG-Derivate, die wir abwerten. In zertifizierten Naturkosmetika sind diese als Tenside oder Emulgatoren eingesetzten Stoffe, die die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen, nicht zulässig.

Auch einige „trockene“



TEST	Badezusätze, zertifizierte Naturkosmetik	Dr. Hauschka Salbei Bad	Lavera Body Spa Meeres-Badesalz Wärme Vanille-Kokos	Logona Mediterran Schaum Bad Salbei & Rote Trauben	Weleda Edeltannen Erholungsbad
Anbieter		Wala	Lavera (Naturwarenladen)	Logona (Naturwarenladen)	Weleda
Preis pro 100 ml/g in Euro		7,93	2,44	4,98	4,98
Parfümfrei		nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter		nein	n.u.	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen		nein	nein	nein	nein
Diethylphthalat		nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate		nein	nein	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen		nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können		nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe		Citral, Geraniol, Citronellol	nein	nein	nein
Gesamturteil		sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

Badezusätze kommen erfreulicherweise ohne PEG/PEG-Derivate aus, darunter die insgesamt „sehr guten“ *Dresdner Badeessenz Love Letter* und *Rilanja Body Verwöhn-Badesalz Wildrose Sandelholz*.

So reagierten die Hersteller

Der Müller Drogeriemarkt gab nach eigenen Angaben sofort eine Rezepturanalyse des *Body & Soul Bade-*

Kaviar Dufterlebnis Pfirsich & Jojoba in Auftrag. Vorsichtshalber seien bereits vor Vorliegen der Ergebnisse alle Duftrichtungen des Bade-Kaviars und ein Markenprodukt des gleichen Lieferanten zurückgerufen und vernichtet worden. Kunden, die diese Badezusätze bereits gekauft haben, können sie in den Filialen der Müller Drogeriemarkte umtauschen und erhalten ihr Geld zurück.

Meike Meyer

Entspannungsbad selbst gemacht

Lavendelblüten in befüllbaren Teebeutel geben und in eine Dose oder Kiste mit grobem Meersalz legen. So nimmt das Salz das Aroma an. Zum Baden den gefüllten Teebeutel und das Salz ins einlaufende Wasser geben. Wahlweise noch ein Fläschchen Kaffeesahne oder Milch zur Hautpflege hinzugeben. In einem schönen Behälter kommt die duftende Salz-Kräuter-Kombination auch als Geschenk gut an.

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: n. u. = nicht untersucht, weil sich dieser Parameter durch die Zusammensetzung des Produkts erübrigt.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oekotest.de

Anmerkungen: 1) Laut Anbieter ist die Farbe der Verpackung verändert worden. Der bisher rosafarbene Artikel sei nun weiß. 2) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 3) Laut Anbieter sind alle Chargen nach der getesteten 0802028 frei von Majantol. 4) Der deklarationspflichtige weitere Duftstoff Geraniol ist nicht deklariert, wurde aber im Labor nachgewiesen. 5) Der deklarationspflichtige weitere Duftstoff Coumarin ist nicht deklariert, wurde aber im Labor nachgewiesen. 6) Laut Anbieter wurde das Produkt zwischenzeitlich ausgelistet. 7) Laut Anbieter sind alle bei Müller erhältlichen Duftreferenzen der *Body & Soul Bade-Kaviars* zurückgerufen und vernichtet worden. Die Ware befinde sich seit dem 02.12.2008 nicht mehr im Verkauf und sei komplett ausgelistet. 8) Laut Anbieter resultieren die Spuren der polyzyklischen Moschus-Verbindung aus einer Verunreinigung eines Rohstoffbehältnisses eines Lieferanten. Dies sei zeitlich auf einen Produktionstag einzugrenzen. ÖKO-TEST untersuchte den Nachfüllpack mit der Charge 82815016.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um vier Stufen führen: Formaldehyd/-abspalter. Zur Abwertung um jeweils zwei Stufen führen: a) halogenorganische Verbindungen; b) ein stark erhöhter Gehalt von mehr als 1.000 mg/kg Diethylphthalat; c) mehr als 10 mg/kg polyzyklische Moschus-Verbindungen. Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) PEG/PEG-Derivate; b) ein erhöhter Gehalt von mehr als 10 bis 1.000 mg/kg Diethylphthalat. Unter Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir (die vom Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Stufe.

Testmethoden: Formaldehyd/-abspalter (falls nicht deklariert): saure Wasserdampfdestillation, Derivatisierung mit Acetylaceton, Ausschütteln mit n-Butanol und Bestimmung mittels Fotometrie. Halogenorganische Verbindungen (falls nicht deklariert): a) Wasserdampfdestillation, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle, Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes; b) Reinigung der Proben mit Kieselgel, Extraktion mit Essigester, Verbrennung des Extraktes im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes. Diethylphthalat/Moschus-Verbindungen/Cashmeran/Duftstoffe, die Allergien auslösen können/weitere Duftstoffe/Majantol: Extraktion mit TBME, anschließend Bestimmung mittels GC/MS. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: September bis Oktober 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

An meinen Kopf lasse ich nur Natur!

NATURFRISEURE
UND JENE DIE ES WERDEN!



D-22175 Hamburg, **Monika Enghusen**, Mandelweg 20, 040 64917348
D-28203 Bremen, **Naturfriseur.in Jana Mühlbach**, Feldstraße 113, 0421 4336617
D-28757 Bremen, **Haarbalance Thorsten Gerth**, Reeder-Bischoff-Str. 20, 0421 650718
*D-34613 Schwalmstadt, **Kaschmier Anette Schäfer**, Unter der Kirche 14, 06691 966628
*D-37293 Herleshausen, **„Cohana“ Cornelia Haas**, Waldstraße 19a, 05654 923415
*D-45277 Essen, **Frisura Nova Christian Rodies**, Langenberger Straße 505, 0201 5800880
*D-45731 Waltrop, **Vitalis Natura Marion Szameitat**, Brockenscheidter Str. 24, 02309 2635
D-60388 Frankfurt, **Juliana Hair Styling Juliana Wilbert**, Am weißen Turm 32, 06109 503944
D-65197 Wiesbaden, **Hair Image**, Blumenthalstraße 12, 0611 379330
D-68753 Waghäusel, **Salon Müller Sabine Gantner**, Waghäuserstraße 97, 07254 1744
D-70193 Stuttgart, **Haar Natura**, Feuerlestraße 4, 0711 2265201
D-76709 Kronau, **Moch Frisuren und Kosmetik**, St. Leoner-Straße 33, 07253 5965
D-78112 St. Georgen, **Frisurenstudio C. Menda**, Sommerauerstraße 3a, 07724 6463
D-81241 München, **Naturfrisör Merlyn Susanne Zaglauer**, Salzburger Str. 1, 089 567230
D-92224 Amberg, **HaarMoni wie Innen – so außen**, Ammerthalerweg 28, 09621 911770
D-94527 Aholmig, **Natur-Friseur Karin Stadler**, Isarauerstraße 20B, 09938 1498



* geprüfte Haut- und Haarpraktiker

www.culumnatura.at

Reisende Früchte
bedrohen das Klima



Global denken.
Regionale Produkte kaufen.

BUND
FREUNDE DER ERDE



TEST Badezusätze	Dresdner Badeessenz Love Letter	Rilanja Body Verwöhn-Badesalz Wildrose Sandelholz	Auraté Pflegebad Avocado-Öl	Balea Bath Wellness Bad Absolute Pureness	Blue Moon Creme-Bad Joghurt & Vitamine	Caribic Körperpflege Pflegebad Soft Cream	CD Jojoba-Öl Creme Bad
Anbieter	Li-il	Schlecker	Penny	Dm	Plus	Aldi Süd	Lornamead
Preis pro 100 ml/g in Euro	1,58	1,24	0,20	0,35	0,20	0,20	0,59
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	n.u.	n.u.	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	ja	ja	ja	ja	ja
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Coumarin, Geraniol, Citronellol	Geraniol	Citronellol	nein	nein	Coumarin	Coumarin, Geraniol
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		4)		6)		5)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut



TEST Badezusätze	Lavati Body Care Schaumbad Rose	Litamin Wellness & Care Abend-Symphonie Aroma-Schaumbad	Murnauers Totes Meer Salz Entspannungsbad Lavendel & Mineralien	Nivea Relaxing Moments Cremebad	Pure & Basic Pflege Bad Soft & Milk mit Mandelmilch	Tetesept Sinnensalze Herzklappen mit wildem Mohn
Anbieter	Aldi Nord	Burnus	Murnauer Markenvertrieb	Beiersdorf	Netto Marken-Discount	Tetesept Pharma
Preis pro 100 ml/g in Euro	0,20	0,33	0,56	0,43	0,20	1,74
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	n.u.	nein	nein	n.u.
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein	erhöht	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	ja	ja	nein	ja	ja	ja
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	Spuren	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Citral	Coumarin, Citronellol	nein	Coumarin, Citronellol	nein	Citronellol
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	gut	gut	gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	1)			8)		
Gesamturteil	gut	gut	gut	gut	gut	gut



Cien Bodycare 2-Phasen Schaumbad Mandelmilch & Mango	Fa Cremebad Natural & Soft Rose & Mandelmilch	Isana Pflege Creme Bad Lotus	Kneipp Bade Puder Milch & Wildrose Lavendel
Lidl	Schwarzkopf & Henkel	Rossmann	Kneipp
0,26	0,39	0,26	2,42
nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	n.u.
nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein
ja	ja	ja	ja
nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein
Coumarin	Geraniol, Citronellol	Geraniol, Citronellol	Majantol, Geraniol
gut	gut	gut	gut
nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
			3)
gut	gut	gut	gut



Deep Sleep Comforting Milk Bath Float	Dove Beauty Creme-Bad	Body & Soul Bade-Kaviar Dufterlebnis Pfirsich & Jojoba	Les Plaisirs Nature Sprudelnde Bade-Pastillen mit Brombeere
The Body Shop	Unilever	Müller Drogerie-markt	Yves Rocher
4,50	0,69	2,00	4,75
nein	nein	nein	nein
nein	nein	ja	n.u.
ja	ja	nein	nein
nein	nein	stark erhöht	stark erhöht
ja	ja	nein	ja
nein	nein	nein	ja
nein	nein	nein	nein
nein	Coumarin, Eugenol, Geraniol, Citronellol	nein	Citronellol, Geraniol
ausreichend	ausreichend	ungenügend	ungenügend
nein	nein	nein	ja
sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
		7)	2)
ausreichend	ausreichend	ungenügend	ungenügend



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

BIOBAB

hält die Füße auf Trab...



BIOBAB

Beschwingte Fußkosmetik

Fußbalsam und -creme, Fußspray und Beinlotion



Erhältlich im Naturkost-Fachhandel
und bei der Naturkosmetikerin

Wünschen Sie Infos und Proben?
Unser Verbraucher-Service: Telefon 077 74 - 921 222

Martina Gebhardt Naturkosmetik GmbH - Telefon 081 94 - 93 21-0
www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de



Foto: Banana Stock

Das ist ja Dove!

Nachts erholt sich die Haut von den Strapazen des Tages. Eine gute Nachtcreme kann ihr dabei helfen – und davon gibt es erfreulich viele. Doch wieder einmal haben Markenprodukte besonders schlecht abgeschnitten.

Schön im Schlaf – wer träumt nicht davon. Abends ein wenig Creme auf das müde Gesicht und morgens frisch und ohne Falten aufwachen. Glaubt man der Kosmetikindustrie, ist das mit modernen Nachtcremes kein Problem. „Hochwirksame Anti-Falten Pflege“ und „verbesserte Regeneration während der Nacht“ verspricht etwa Nivea. Die Garnier-Nachtcreme verheißt: „Die Formel optimiert die regenerierende und entspannende Wirkung des Schlafes auf die Haut“ und auch die Sebamed Nachtcreme wirkt angeblich über Nacht „sichtbar gegen Falten“.

Nicht nur die Werbung suggeriert den Nutzen einer Extrapflege für die Nachtstunden. Ob im Internet oder in Frauenzeitschriften, wo auch immer über Hautpflege berichtet wird, ist zu lesen, dass die Haut des nachts besonders aufnahmefähig für Wirkstoffe sei. Angeblich unterstützen Nachtcremes den natürlichen Rhythmus der Haut. Kein Wunder, dass wir nichts unversucht lassen: Laut dem Branchenblatt Kosmetikreport verwenden rund 50 Prozent der Frauen eine Nachtcreme. Besonders beliebt ist sie in der Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen.

Doch bei genauerer Betrachtung weist die Geschichte von der Gesichtcreme, die des Nachts die Regeneration der Haut unterstützt, einige Ungereimtheiten auf. „Es gibt wenige Daten zum biologischen 24-Stunden-Rhythmus der Haut“, erläutert die Dermatologin Dr. Mirjana Ziemer von der Universitätsklinik Jena. „Hinzu kommt, dass sich die Gesichtshaut von anderen Hautarealen unterscheidet“, sagt sie. So sei zwar nachgewiesen, dass sich die Aufnahmefähigkeit der Haut im Laufe des Tages verändere und prinzipiell in den Abendstunden am höchsten sei. Allerdings gelte dies nicht für die Gesichtshaut, bei dieser seien keine zeitlichen Unterschiede gezeigt worden. Das nüchterne Fazit der

Dermatologin „Über das, was nachts mit der Haut passiert, wissen wir nicht viel, die meisten Studien beziehen sich nicht speziell auf die Gesichtshaut und bei einzelnen Untersuchungen gibt es auch noch abweichende Ergebnisse. Die Industrie greift dann gerne einzelne Momente aus Untersuchungen auf, verallgemeinert sie und setzt sie werbetechnisch günstig ein.“

Ist abendliches Cremen also völliger Quark? Nicht unbedingt. Denn die üblichen Reinigungsprozeduren, bei denen neben Wasser und Seife oft Lotionen oder Gesichtswasser zum Einsatz kommen, belasten die Haut und entziehen ihr Fett und Feuchtigkeit. Eine aufbauende Pflege nach dem Reinigen kann da nicht schaden. Die meisten Nachtcremes

sind reichhaltiger und enthalten mehr Öle und Fette als eine Tagespflege. Zwar produziert die Haut nachts weniger Talg als am Tage, deshalb scheinen fettreiche Produkte durchaus sinnvoll. Allerdings ist es mehr als fraglich, ob die Haut deshalb eine Extraportion Fett braucht. Schließlich ist die verminderte Talgproduktion in der Nacht ein natürlicher physiologischer Prozess und kein Mangel.

Dass keineswegs Einigkeit herrscht über die Bedürfnisse der Haut, zeigt sich auch daran, dass einige Hersteller gar keine fetthaltigen Nachtcremes anbieten. Sie vertreten die Meinung, dass die Haut abends nicht zugecremt werden, sondern so frei wie möglich bleiben sollte. Im Sortiment der Dr. Hauschka Naturkosmetik etwa finden sich keine Nachtcremes, sondern lediglich fettfreie Pflegepräparate.

Klar ist: Die Zeichen der Zeit lassen sich leider nicht über Nacht wegcremen. Aber immerhin ist eine zusätzliche Belastung mit problematischen Stoffen vermeidbar. Wir haben 26 Cremes in die Labore geschickt und prüfen lassen, ob darin bedenkliche oder umstrittene Inhaltsstoffe stecken.

Unsere Empfehlungen

- ✓ Eine spezielle Nachtcreme ist zwar nicht unbedingt nötig. Wer eine eher trockene Haut hat, der kommt mit einer reichhaltigen Nachtpflege sicher gut zurecht. Da die Haut in der kalten Jahreszeit stärker austrocknet, kann die Nachtcreme jetzt auch tagsüber zum Einsatz kommen.
- ✓ Dass Make-up und Wimperntusche abends runter müssen, versteht sich von selbst. Ansonsten Gesicht lieber sanft reinigen: mit lauwarmem Wasser waschen und vorsichtig abtrocknen.
- ✓ Für die Schönheit ist ein guter Schlaf wichtiger als die beste Creme. Deshalb ausreichend schlafen und für gute Luft im Schlafzimmer sorgen.



Foto: photo disc

Ruhe und Entspannung sind gut für die Haut. Ausreichend Schlaf hilft mehr als die beste Nachtcreme.

Das Testergebnis

■ Mit fast zwei Dritteln der Produkte lässt es sich ruhig schlafen: Sie schneiden mit „sehr gut“ ab. Die fünf großen Marken Dove, Garnier, L'Oréal, Olaz und Vichy fallen allerdings – wie häufig in unseren Tests – mit „ungenügend“ durch.

■ In der *Dove Pro Age Nachtcreme* sowie der *L'Oréal Collagen Aufpolsterer Nachtpflege* stecken bedenkliche Formaldehyd/-abspalter als Konservierungsmittel. Formaldehyd ist ein krebserregender Stoff. Umstrittene halogenorganische Verbindungen, die auch häufig zur Konservierung dienen, sind in drei Produkten zu finden. Viele dieser Verbindungen können Allergien auslösen.

■ In Nachtpflegeprodukten macht UV-Schutz überhaupt keinen Sinn. Dass in der *Dove Pro Age Nachtcreme* dennoch der

UV-Filter Ethylhexyl Methoxycinnamate steckt, der wie ein Hormon wirken kann, ist mehr als ärgerlich.

■ Alle Produkte im Test enthalten Parfüm. Drei duften mit künstlichen polyzyklischen Moschus-Verbindungen, die sich im Körper anreichern, drei enthalten den Duftstoff Lyrall, der Allergien auslösen kann. Weitere Duftstoffe, die zwar ein allergenes Potenzial besitzen, aber so selten zu Allergien führen, dass wir sie nicht abwerten, finden sich in 17 Nachtcremes.

■ Eine Creme, die die Haut über Nacht mit Fett versorgen möchte, tut dies am besten mit hochwertigen pflanzlichen Ölen und Fetten, die sich gut ins Gleichgewicht der Haut einfügen. Sieben Cremes im Test enthalten jedoch eine gute Portion künstliche Paraffine, Erdölprodukte oder Silikone.

Kerstin Scheidecker

Rituale

Zuerst ins Bad, dann ins Bett: Egal ob große Reinigungszeremonie oder Katzenwäsche, das abendliche Ritual entspannt auch und leitet die Nacht ein. Wir haben einige Experten gefragt, wie sie sich auf die Nacht vorbereiten.

Monika Ferdinand, Vorsitzende des Bundesverbandes Deutscher Kosmetikerinnen: „Aus Überzeugung, dass



die Haut nicht ungereinigt ins Bett gehört, wasche ich das Gesicht jeden Abend mit Reinigungsschaum. Zum Neutralisieren und Nachreinigen nehme ich ein Tonic, danach pflege ich mit einer gehaltvollen Gesichtsschmierung. Gesichtereinigung ist für mich so selbstverständlich wie Zähneputzen.“

Dr. Mirjana Ziemer, Dermatologin an der Uni-Klinik Jena: „Zähneputzen und Zahnpflege mit Zahnseide nehmen bei mir den weit größeren Teil der abendlichen Badprozedur in Anspruch. Das Gesicht wird mit warmem Wasser kurz abgewaschen und einfach abgetrocknet. Eine spezielle Nachtpflegecreme habe ich nicht. Gelegentlich kommt ein entspannendes Bad dazu.“



Prof. Jürgen Zulley, Schlaf-forscher: „Wenn ich einen stressigen Tag hatte oder von einer Reise komme, dann liebe ich es, abends noch einmal zu duschen. Weniger wegen der Reinigung, eher zur Massage und zur Entspannung. Das ist wichtig zum Runterkommen. Denn selbst wenn man zu Hause angekommen ist, ist man innerlich nicht unbedingt schon angekommen.“

Nicole Rinkel, Krankenschwester: „Da ich häufig im Schichtdienst arbeite und früh aufstehen muss, ist guter Schlaf für mich sehr wichtig. Im Bad habe ich ein festes Ritual: erst abschminken. Ich wasche das Gesicht mit einer milden Waschpaste, dann pflege ich es mit einem speziellen Tonikum und einer Naturkosmetikrosencreme. Dann weiß ich, es ist Feierabend und ich bin bettfertig.“



Fotos: privat



TEST	Nachtcremes, zertifizierte Naturkosmetik	Laveré Repair Relax Nacht- creme	Weleda Wild- rose Nacht- creme	Logona Age Protection Nachtcreme
Anbieter	Lavera (Natur- warenladen)	Weleda	Logona (Natur- warenladen)	
Preis pro 50 Milliliter in Euro	35,00	21,58	33,23	
Parfümfrei	nein	nein	nein	
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	
Diethylphthalat	nein	nein	nein	
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	
Weitere Duftstoffe	Citral, Citronellol, Geraniol	Citral, Citronellol, Eugenol, Farnesol, Geraniol	Citral, Coumarin, Geraniol	
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	
Paraffine/Erdölprodukte/Silikone	nein	nein	nein	
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	
Weitere Mängel	ja	ja	ja	
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	befriedigend	
Anmerkungen	1)	1)	1) 2)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	gut	

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oekotest.de

Anmerkungen: 1) Umkarton, der kein Glas schützt. 2) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 3) Laut Anbieter enthält Produkt ab der Chargennummer L8104996 kein Majantol mehr. 4) Laut Anbieter findet im Januar 2009 ein Relaunch der gesamten Apotheker-Scheller-Naturkosmetik-Ränge statt. Die Produkte sollen dann den Kriterien des Labels BDIH Kontrollierte Naturkosmetik entsprechen. 5) Laut Anbieter wird das Produkt überarbeitet und im April 2009 ohne Paraffine/Erdölprodukte/Silikone auf den Markt kommen. Erkennbar sei das neue Produkt an einem Stör, der darauf hinweise, dass es keine Mineralöle und Silikone mehr enthalte. 6) Produkt enthält den bedenklichen UV-Filter Ethylhexyl Methoxycinnamate.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um vier Stufen führen: Formaldehyd/-abspalter. Zur Abwertung um jeweils zwei Stufen führen: a) halogenorganische Verbindungen; b) PEG/PEG-Derivate; c) mehr als 10 mg/kg polyzyklische Moschus-Verbindungen; d) bedenkliche UV-Filter (Ethylhexyl-Methoxycinnamate). Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) deklarationspflichtige Duftstoffe, die Allergien auslösen können (Cinnamylalkohol, Lyral, Hydroxycitronellal); b) mehr als ein Prozent Paraffine/paraffinähnliche Erdölprodukte und/oder apolare Silikonverbindungen; c) mehr als 10 bis 1.000 mg/kg Diethylphthalat. Unter Weitere Mängel führen zur Abwertung um jeweils eine Stufe: a) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung; b) Umkarton, der kein Glas schützt. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir (die vom Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder schlechter ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Stufe.

Testmethoden: Formaldehyd/-abspalter (falls nicht deklariert): saure Wasserdampfdestillation, Derivatisierung mit Acetylaceton, Ausschütteln mit n-Butanol und Bestimmung mittels Fotometrie. Halogenorganische Verbindungen (falls nicht deklariert): a) Wasserdampfdestillation, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle, Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes; b) Reinigung der Proben mit Kieselgel; Extraktion mit Essigester, Verbrennung des Extraktes im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes. Diethylphthalat/Moschus-Verbindungen/Cashmeran/Duftstoffe, die Allergien auslösen können/weitere Duftstoffe/Majantol: Extraktion mit TBME, GC-MS. Paraffine/Erdölprodukte/Silikonverbindungen: Laut Deklaration und/oder HPLC/RI, teilweise GC/MS, untersucht auf apolare Silikonverbindungen; PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: September – Oktober 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de



Gesichtspflege ganz nach meinem Geschmack: Schaebens Masken 4 mal ausgezeichnet

Starten Sie noch heute Ihr ganz persönliches Wohlfühl-Programm mit einer Schaebens Wellness-Maske.

Damit haben Sie die Gewissheit, Ihrer Haut Entspannung pur zu gönnen. Unsere besondere Empfehlung für Sie: die Schaebens Schoko Maske, Feuchtigkeits Maske, Beruhigungs Maske und Luxus Maske. Alle vier Intensivpflege-Masken wurden von Öko-Test mit der Note „sehr gut“ oder „gut“ ausgezeichnet. Sie sind aufgrund der wertvollen Pflegesubstanzen besonders wirksam und außergewöhnlich gut hautverträglich.

Die hochwertigen Schaebens Wellness-Masken im praktischen Portionsbeutel gibt es in vielen verschiedenen Sorten. Natürlich alle zum günstigen Preis in Ihrem Drogeriemarkt. Deshalb unser Tipp: **Jetzt ausprobieren und sich noch heute wohl fühlen.**





TEST Nachtcremes	Aqua & Spa Nachtcreme Anti-Aging	Auraté Vital Q10 Nachtcreme	Balea Face Anti-Falten Nachtcreme	Biocura Beauty Antifalten Nachtcreme	Börlind LL Regeneration Nachtcreme
Anbieter	Netto Marken-Discount	Penny	Dm	Aldi Nord	Börlind (Reformhaus)
Preis pro 50 Milliliter in Euro	2,49	2,49	2,45	2,49	29,50
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein	Spuren	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Citronellol, Eugenol, Geraniol	Majantol	nein	Citronellol, Eugenol, Geraniol	Citronellol, Coumarin, Eugenol, Geraniol
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	nein	nein
Paraffine/Erdölprodukte/Silikone	nein	nein	nein	nein	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen					
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



TEST Nachtcremes	Seba Med Spezial Nachtcreme Q10	Shisara Facecare Q10 Nacht-Creme	Apotheker Scheller Nachtcreme Trockene Haut	Florena Anti-Falten Nachtcreme Q10	Nivea Visage Anti-Falten Nachtpflege Q10 Plus
Anbieter	Sebapharma	Plus	Dr. Scheller	Florena	Beiersdorf
Preis pro 50 Milliliter in Euro	6,39	2,49	6,63	6,99	9,75
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein	nein	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	Lyrall
Weitere Duftstoffe	Majantol	Majantol	nein	Majantol	Citronellol, Geraniol
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	nein	nein
Paraffine/Erdölprodukte/Silikone	nein	nein	ja	ja	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut
Weitere Mängel	ja	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	1)	3)	4)	5)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut



Cadeavera Face Spezial Nachtcreme	Eucerin Anti-Age Hyaluron-Filler Nachtpflege	Iseree Anti-Falten Nachtcreme Q10	Kneipp Nachtcreme Mandelblüten	Lacura Gesichtspflege Nachtcreme Antifalten	Rilanja Care Regenerierende Nachtcreme Q10	Rival de Loop Revolution Nachtcreme
Müller Drogeriemarkt	Beiersdorf (Apotheke)	Lidl	Kneipp	Aldi Süd	Schlecker	Rossmann
4,95	25,10	2,49	8,75	2,49	2,49	4,49
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	Majantol	nein	Citral, Citronellol, Coumarin, Geraniol	nein	Majantol	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
nein	ja	nein	ja	nein	nein	nein
sehr gut	gut	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
	1)		1)			
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Diadermine Lift+ Nutritive Nacht	Dove Pro Age Nachtcreme	Garnier Ultra Lift Straffende Anti-Falten Nachtpflege	L'Oréal Collagen Aufpolsterer Nachtpflege	Olaz Total Effects Night Straffende Nachtpflege	Vichy Lift Activ CxP Nacht
Schwarzkopf & Henkel	Unilever	Garnier	L'Oréal	Procter & Gamble	Vichy
7,65	12,95	5,85	9,45	12,95	25,99
nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	ja	nein	ja	nein	nein
nein	ja	ja	nein	nein	ja
nein	nein	ja	nein	ja	nein
nein	nein	ja	ja	ja	nein
nein	nein	nein	Lylal	Lylal	nein
nein	Citronellol, Coumarin	nein	Citronellol	Citronellol, Geraniol	nein
ja	ja	ja	ja	ja	ja
nein	ja	ja	ja	ja	ja
nein	ja	nein	nein	nein	nein
befriedigend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
nein	ja	nein	nein	ja	nein
sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
	1) 6)			1)	
befriedigend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend

Faire Projekte

Fair mögen



Foto: Wala Heilmittel GmbH

Immer mehr Hersteller achten darauf, dass die Rohstoffe für Cremes und Lotionen aus fairem Handel kommen. Davon profitieren nicht nur die Rohstofflieferanten, sondern auch die Kosmetikproduzenten.

Wala: Projekte im westafrikanischen Burkina Faso

Es begann 2001 auf der Biofach in Nürnberg. Damals gab es noch keine Sheabutter aus kontrolliert biologischer Erzeugung. Die aber brauchte die Firma Wala für ihre Kosmetikmarke Dr. Hauschka. Auf der weltgrößten Messe für Öko-Produkte entwickelte sich ein Kontakt zur Firma Agrifaso aus dem westafrikanischen Burkina Faso.

Der Kleinbetrieb hatte bis dato zwar noch keine ökologische Sheabutter erzeugt, sondern nur Bio-Hibiskus, wollte aber gerne damit be-

ginnen, das Öko-Fett herzustellen. Normale Sheabutter wird schon seit Langem in den Dörfern Burkinas produziert: Man sammelt Sheanüsse, wäscht, zerstampft und kocht sie. Dabei setzt sich das Fett auf der Flüssigkeit ab, kann abgeschöpft und weiterverarbeitet werden. Wala ging es aber darum, Nüsse aus zertifizierter, also kontrollierter Wildsammlung zu verwenden, um keinen Raubbau an der Natur zu betreiben. Auch sollte ein einheitliches Verfahren für die Verarbeitung angewen-

det werden, um eine gleichbleibende Qualität zu gewährleisten. Zudem mussten verlässliche Sammlerinnen gefunden werden, die regelmäßig Nüsse bei der Firma Agrifaso abliefern. „Für uns war es ebenfalls wichtig, dass die Rohware so weit wie möglich im Ursprungsland verarbeitet wird, um dort Wertschöpfung zu erhalten“, ergänzt Ralf Kunert, der bei Wala für den Rohstoffeinkauf zuständig ist. Deshalb findet lediglich der letzte Prozessschritt, die Desodorierung der Shea-

Butter, in Holland statt, weil Agrifaso dies nicht leisten kann. Die Wasserdampfdestillation ist nötig, damit das Fett seinen starken Eigengeruch verliert.

Viel Arbeit also für alle Beteiligten, aber auch eine große Chance für die Menschen vor Ort. Burkina Faso ist ein bitterarmes Land, in dem Millionen von Menschen in Armut leben. Kooperationen wie die zwischen Wala und Agrifaso tragen zum Einkommen der Bevölkerung bei und sichern ihnen ein Stück Autonomie.

Fifty-Fifty

Die Sammlerinnen erhalten für die abgelieferten Sheanüsse von Wala bis zu 40 Prozent mehr Geld als üblicherweise. Wie dieses Geld genutzt wird, das schreiben weder Wala noch Agrifaso vor, sondern die Frauen entscheiden selbst. Einige kaufen davon Werkzeug, um sich einen kleinen handwerklichen Nebenerwerb aufzubauen, andere bezahlen Medikamente oder den Schulbesuch der Kinder davon. „Immer jedoch verwalten die Frauen selbst ihr Verdientes. Die Männer, die nicht sammeln, bekommen davon lediglich einen Anteil zugeteilt“, erzählt Christine Ellinger, die das Sheaprojekt für Wala initiiert und schon mehrfach besucht hat.

Auf der anderen Seite bekommt Wala einen hochwertigen Kosmetikrohstoff. In Zeiten, in denen die Versorgung aufgrund steigender Preise und hoher Nachfrage unsicher geworden ist, zahle sich eine über lange Zeit gewachsene, tragfähige



Foto: Wala Heilmittel GmbH

Fair-Trade-Projekte bieten vor allem Frauen ein eigenes Einkommen, das sie unabhängig macht.

hige Beziehung aus, sagt Ralf Kunert. Aufgrund des hohen Qualitätsanspruchs sei es nicht möglich, die Rohstoffe heute hier und morgen da einzukaufen.

Seit 2007 koordiniert Christine Ellinger noch ein weiteres Projekt in Burkina Faso: Bio-Erdnüsse. Daraus wird Öl für Kosmetik und Arzneimittel erzeugt. 500 Kleinbauern bauen inzwischen auf einer Fläche von bis zu

zwei Hektar Erdnüsse für Wala an. Dafür erhalten sie einen Fair-Trade-Zuschlag von 20 bis 25 Prozent. Aus den Erdnüssen werden 80 bis 100 Tonnen Öl bei Agrifaso produziert. Für den Aufbau der dafür notwendigen Produktionsanlagen gewährte Wala einen zinsgünstigen Kredit, unterstützte das Unternehmen vor Ort durch Beratung und finanzierte auch Lagerschuppen.

Klassischer Rohstoff: Das aus Sheanüssen gewonnene Fett wird in Cremes eingesetzt.



Foto: Wala Heilmittel GmbH

NUK Genius

Kleine Details mit großer Wirkung



EXTRA SOFT



MEHR FREIRAUM



NATUR-GEFORMT

Genius

NUK entwickelte in Zusammenarbeit mit Dr. med. dent. Hubertus von Treuenfels einen Sauger, der Zahnfehlstellungen vorbeugt und gleichzeitig eine gesunde Gesamtentwicklung fördert.

Der natürliche Saugreflex kann effektiv genutzt werden: Beim Stillen geschieht das ganz natürlich. Die spezielle Form des NUK Genius ermöglicht, dass der angeborene Saugreflex auch zwischen den Mahlzeiten in effektives Training der Kiefermuskulatur umgewandelt wird.

Richtige Muskelkoordination ist die Basis für richtiges Atmen, Essen und die spätere Sprachentwicklung. Der NUK Genius fördert das funktionierende Zusammenspiel von Kiefer, Gaumen, Zunge, Lippen und Zähnen und leistet so einen wichtigen Beitrag zur gesunden Gesamtentwicklung.

So früh wie möglich Zahnfehlstellungen vorbeugen. Da Kiefer und Mund von Babys noch elastisch und formbar sind, spielt die Wahl des richtigen Saugers von Anfang an eine entscheidende Rolle für die spätere Entwicklung gerader und schöner Zähne. Durch die spezielle orthodontische Form und Weichheit des NUK Genius wird der Druck auf Kiefer und Zähne auf ein Minimum reduziert.



DR. MED. DENT.
H. v. TREUENFELS
KIEFERORTHODONTISCHE PRAXIS

Die Revolution steckt in den Details. Neuartige, integrierte Softkanäle im Inneren des Lutschteils sorgen für maximale Weichheit und Flexibilität. Eine zusätzliche Aushöhlung maximiert den Raum der Zunge für optimale Bewegungsfreiheit. Alles für eine gesunde Gesamtentwicklung.

Alle Informationen
zum NUK GENIUS
unter
www.nuk.de

NUK

Das Leben verstehen

Kompakt

Gelegentlich fair

25 Prozent der Deutschen greifen „gelegentlich“ zu fairen Produkten, drei Prozent sind regelmäßige Käufer, ergab eine Umfrage der Verbraucher Initiative in Berlin. Zwar beziehen sich diese Aussagen auf Fair-Trade im Allgemeinen, nicht explizit auf Kosmetik. Doch das grundsätzliche Interesse scheint da zu sein. So hält mehr als ein Drittel der Befragten die Idee des fairen Handels für „unterstützenswert“, was der aktuelle Boom bei Fair-Trade-Lebensmitteln bestätigt. Fast jeder Supermarkt hat sie inzwischen im Sortiment.

Noch kein Label für faire Kosmetik

In Deutschland gibt es bislang noch keine, mit dem *Fair-Trade-Siegel* gekennzeichneten Kosmetikprodukte. Das hat Gründe. Die internationale Fairtrade Labelling Organizations International, kurz FLO, hat bisher nur Regelungen für einige wenige Rohstoffe herausgegeben, die Anwendung in Kosmetika finden, z. B. für Erdnüsse, nicht jedoch für Erdnussöl. Auch gibt es beispielsweise Vorgaben für Sheabutter, nicht jedoch für die Erzeugung der Sheanüsse, die Basis der cremigen Kosmetikbutter sind.

Dennoch haben Kosmetikfirmen die Möglichkeit, ihre Rohstoffe und auch die daraus hergestellten Produkte zur Zertifizierung anzumelden. Im Ausland gibt es schon einige gute Beispiele. So hat die Fair-Stiftung Max Havelaar aus der Schweiz bereits Kosmetika zertifiziert, auch die dänische Firma Urtekram führt fair gelabelte Kosmetikprodukte, erklärt Claudia Brück von Transfair.

Wie ÖKO-TEST auf Anfrage erfuhr, versucht die Firma Wala seit einiger Zeit, ihr faires Erdnussöl bei der FLO zertifizieren zu lassen, jedoch ohne Erfolg. Christine Ellinger von Wala vermutet, dass es wegen des Fair-Trade-Booms bei Lebensmitteln einen Antragsstau gebe, sodass die Kosmetikrohstoffe zurzeit das Nachsehen haben.

Welthungerhilfe: Rosen statt Opium

Nicht immer sind Firmen Initiatoren von Fair-Trade-Projekten. Die Welthungerhilfe hat 2004 in der afghanischen Region Nangarhar im Osten des Landes ein Hilfsprojekt ins Leben gerufen, das eine

Alternative zum bisherigen Anbau von Schlafmohn bieten soll. Die Erzeugung des Schlafmohns ist illegal und dient der Herstellung von Opium und Heroin. Mit dem Anbau der Drogenrohstoffe

können die Bauern 20-mal höhere Erträge erwirtschaften als mit Weizen, der zudem starken Preisschwankungen unterworfen ist. Rund 2,3 Millionen Afghanen leben heute vom Mohn, das sind zehn Prozent der Bevölkerung.

Mittlerweile ist die Erzeugung von Rosen, Rosenöl und Rosenwasser für sie eine echte Alternative geworden. Der Anbau ist weniger arbeitsintensiv, die Rosen benötigen weniger Wasser und der Preis, den die Welthungerhilfe zahlt, liegt immer am oberen Ende des gültigen Weltmarktpreises: 266 Bauern kultivieren heute in Nangarhar Ölrösen, die in zwei Destillen vor Ort verarbeitet werden. Die UN bietet Provinzen, die mohnfrei bleiben, sogar eine Prämie von drei Millionen US-Dollar.



Foto: Meissner / Welthungerhilfe

Logona: Henna aus der Wüste

Eine Perspektive für mehrere Tausend Menschen bietet die ägyptische Sekem-Farm. Sie wurde 1977 von dem Pharmazeuten Ibrahim Abouleish gegründet, der eine Wüstengegend nahe Kairo fruchtbar machte und begann, sie biologisch-dynamisch zu bewirtschaften. Auf der Farm werden nicht nur Baumwolle, Gewürze, Getreide, Gemüse und Obst erzeugt. Auch das rötlich färbende Henna, das Naturkosmetik-anbieter Logona für seine Pflanzenhaarfarben benötigt, sowie einige Rohstoffe für die *Face-and-Body-Care-Butter* der Marke Sante wie Mangos, Kakao und Sheanüsse werden von dort bezogen. Der Fair-Trade-Aufschlag, den Logona für das Henna zahlt, liegt

rund 25 Prozent über dem üblichen Preis für Henna aus Bio-Anbau, erklärt Silke Fliess vom Logona-Marketing. Dafür gibt es eine 1-A-Qualität. Aus dem Erlös des Verkaufs der diversen Rohstoffe und Produkte, die in Sekem erzeugt werden, entstand in den ver-

gangenen Jahren ein anthroposophisches Lebensmodell, in dem rund 2.000 Menschen leben und arbeiten. Unter anderem gibt es hier heute eine Waldorfschule. Die medizinischen Einrichtungen der Farm nutzen heute rund 30.000 Menschen.



Foto: SEKEM Europe GmbH



Foto: pixelio.de / Lothar Henke

Clarins: Geheimes Katafray

Anbieter Clarins hält sich bedeckt. In seinem *Bi-Serum Anti-Soif* setzt Clarins einen Rohstoff ein, der aus Fair-Trade-Erzeugung kommen soll. Bei dem Feuchtigkeitsspender handelt es sich um einen Extrakt aus der Rinde des Katafray-Baumes, der in Madagaskar beheimatet ist, so die britische Website von Clarins. Auf Anfrage, was Fair Trade konkret bedeute, teilt Clarins mit, man könne leider keine Informationen zur Verfügung stellen. So bleibt im Dunkeln, welche Kooperative oder welches Projekt dahintersteckt, wie hoch der Fair-Trade-Zuschlag ist und wer davon profitiert.

Aveda: Sandelholz aus Kuktabubba

Die grüne Marke Aveda wurde 1976 gegründet und gehört seit 1997 zum Konzern von Estée Lauder. Die Kosmetik wird vor allem über Salons und Spas vertrieben. Aveda bezieht nach eigenen Angaben Rohstoffe aus aller Welt von Projekten und Initiativen, die teils selbst durch Aveda initiiert wurden, etwa in Südafrika, Peru, Brasilien und Bulgarien. Aus einer Kooperation mit den australischen Mardu in Kuktabubba bezieht das Unternehmen beispielsweise Sandelholzöl, das aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt und ohne chemische Lösemittel gewonnen wird. Die Aborigines erhalten dafür einen gerechten Lohn, der weit über dem üblichen Preis liegt. Wie hoch der Fair-Trade-Aufschlag ist, dazu kann Aveda-Pressesfrau Karoline Grünwald allerdings auch keine Angaben machen.



Foto: photo disc

SPEICK

naturkosmetik

Schön. Voller Lebenskraft.



Christel, Stylistin und ehemalige Olympia-Snowboarderin
Mitten im Leben.
Im Einklang mit sich selbst.

Erlebnis Speick Naturkosmetik.
www.speick.de

Kompakt

Die Faire-Trade-Standards der FLO

- Jedes Projekt muss auf Langfristigkeit ausgelegt sein.
- Die Bauern sollen einen garantierten Fair-Trade-Aufschlag für ihre Rohstoffe erhalten, der sich vorrangig an den tatsächlichen Herstellungskosten bemisst und nicht am schwankenden Weltmarktpreis.
- Ernten müssen vorfinanziert werden.
- Bei Neuinvestitionen sollten die Firmen einen zinsgünstigen Kredit anbieten.
- Die Fair-Trade-Zuschläge sollen in soziale Projekte fließen, etwa in Schulen, Kinderbetreuung, Sprachkurse für Analphabeten oder in die medizinische Versorgung.

Primavera Life

Der Duftöl- und Kosmetikanbieter erhält Rohstoffe direkt bei Produzenten, die seit 20 Jahren exklusiv oder im Auftrag für Primavera Life produzieren, erklärt Nina Jakusch, Leiterin des Produktmanagement. Man unterstütze diese Produzenten durch faire Preise, Vorauskasse, Langzeitabnahmeverträge, Spenden und Schulungen.

Martina Gebhardt

Seit mehr als 20 Jahren setzt die Kosmetikanbieterin bei Rohstoffen auf Bio-Anbau nach Demeter-Vorgaben und fairen Handel. Aktuell engagiert sich Martina Gebhardt für die Frauen des Dagara-Stammes in Burkina Faso, die Sheanüsse anbauen. Sie unterstützt die Umstellung auf Bio-Erzeugung, den Bau von Brunnen, das Errichten von Hecken und Zäunen zum Schutz vor wilden Tieren und ermöglicht Kindern eine schulische Ausbildung.

Tautropfen

Auch Tautropfen unterstützt ein Rosenprojekt, das unter dem Motto „Rosen statt Opium“ steht. In der bulgarischen Provinz Kerman werden seit über 20 Jahren Damaszener Rosen angebaut, die zu feinstem Rosenöl und Rosenwasser verarbeitet werden. Gegründet wurde das Projekt von der Zahra Rosewater Company.

Weleda: Rosenöl aus der Türkei

Der Schwäbisch Gmünder Kosmetikanbieter Weleda bezieht seit über sieben Jahren feinsten Fair-Trade-Rosenöl-extrakt von der türkischen Destillationsfirma Sebat. Eine echte Kostbarkeit ist dieses *Rose Absolue*, da sehr viele Rosenblüten nötig sind, um daraus den Rosenölextrakt zu gewinnen: aus 600 Tonnen Blüten der Damaszener Rose entstehen gerade mal 1.200 Kilo Rose Absolue.

Die türkische Firma ist zwar schon seit mehr als 50 Jahren im Rosenölgeschäft. Mit Beginn der Weleda-Kooperation begannen aber die Landwirte, die Sebat beliefern, ihre Felder auf biologischen Anbau umzustellen. Anfangs hatten nur 30 Landwirte den Mut, Pestizide und synthetische Mittel stehen zu lassen und ihre Felder nach biologischen Methoden zu beackern. Heute machen rund 300 Kleinbauern mit,

die direkt davon profitieren: „Weleda bietet langfristige Verträge mit festen Abnahmemengen zu fairen Preisen, die unabhängig von den Schwankungen auf dem Weltmarkt sind“, erklärt Susi Lotz von Weleda. Die Bauern erhalten für die gelieferten Rosenblüten einen Aufschlag, der drei Prozent über dem sonst üblichen Rosenpreis liegt.

Nun ist die Firma Sedat ein Familienunternehmen, dem selbst auch sehr daran gelegen ist, dass sich die Lebenssituation der Menschen in der durch Armut geprägten türkischen Provinz Isparta im Südwesten der Türkei verbessert. „Die Menschen dort haben einen ganz anderen Ansatz als wir. Wer viel hat, lässt Ärmere daran teilhaben“, erzählt Susi Lotz, die das Projekt kürzlich besucht hat. So will Sedat-Junior-Chef Hasan Ali Kinaci

dafür sorgen, dass langfristig 3.000 Menschen vom Bio-Rosenanbau leben. Er kümmert sich auch darum, dass der Aufpreis, den Weleda zahlt, in soziale Projekte vor Ort fließt. Ein Kindergarten wurde bereits errichtet, damit die Jüngsten gut betreut sind, während die Eltern auf dem Rosenfeld arbeiten. Des Weiteren werden sozial schwache Kinder gefördert. Schulen, die Umweltprojekte betreiben, können sich um eine Förderung bewerben, und auch studentische Projekte mit dem Ziel Bio-Anbau werden unterstützt, um das faire Rosenprojekt zukunftsfähig zu machen.

Viele Blüten, wenig Öl: Aus 600 Tonnen Blüten entstehen gerade mal 1.200 Kilo Rose Absolue.



Fotos: Angelika Salomon für Weleda



L'Oréal: Mit Kiehl's und The Body Shop auf fairem Kurs

Auch konventionelle Anbieter verwenden faire Rohstoffe für ihre Schönheitsprodukte. So listet etwa der französische Kosmetikkonzern L'Oréal in seinem Jahresbericht sechs fair erzeugte Rohstoffe aus unterschiedlichen Kooperationen und Projekten auf. Das Arganöl stammt von der marokkanischen Targanine Cooperative, das Sesamöl aus Nicaragua, der Rohrzucker aus Paraguay von der Montillo Cooperative, das Olivenöl aus Italien von der Nuevo Cilento Cooperative, die Kakaobutter aus Ghana von der Kuapa Kokoo Cooperative und das Sojaöl aus Brasilien, wo es eine Zusammenarbeit mit der Capanema Farmers Cooperative gibt.

Allerdings bleibt unklar, wie die faire Zusammenarbeit im Detail funktioniert, wie hoch also der Fair-Trade-Aufschlag ist, wer davon profitiert und welche Sicherheit die Projektpartner haben. Darüber stünde keine Information für die externe Kommunikation zur Verfügung, teilt Viola Fritsche aus der Unternehmenskommunikation mit. Auch kann das Unternehmen auf Nachfrage nicht vollständig angeben, in welchen Marken und Produkten die fairen Rohstoffe stecken. Die Sprecherin verweist lediglich darauf, dass sowohl die Marke The Body Shop damit arbeitet als auch

die Marke Kiehl's, die beide zu L'Oréal gehören. So ist in der *Superbly Restorative*-Serie von Kiehl's fair erzeugtes Arganöl enthalten. Es wird in der marokkanischen Targanine-Cooperative erzeugt, die 1996 von der Universitätsprofessorin Zoubida Charrouf gegründet wurde. Heute umfasst das Netzwerk sechs Frauenkooperativen, die sich alle mit der Produktion, Verarbeitung und Vermarktung von Arganöl und anderen Produkten des Arganwaldes beschäftigen. Die Erlöse durch den Verkauf der Produkte fließen in Bildungsprogramme für Frauen, die oftmals Analphabetinnen sind. Sie bieten den Frauen zudem ein eigenes Einkommen und damit ein Stück Freiheit, da sie traditionell den Haushalt versorgen und somit ans Haus gebunden sind.

Weitere fair erzeugte Rohstoffe, die L'Oréal in dem Bericht auflistet, stammen aus Fair-Trade-Kooperationen von The Body Shop, das seit 2006 zum Konzern gehört. Die Marke wurde 1976 durch die inzwischen verstorbene Anita Roddick gegründet. Die Tierschützerin legte Wert auf Kosmetik ohne Tierversuche und schob zudem zahlreiche Fair-Trade-Projekte in Entwicklungsländern an.

The Body Shop sei 1987 das erste Kosmetikunternehmen gewesen, das

fairen Handel in die Kosmetik- und Hautpflege-Industrie eingeführt habe, teilt Alma Winkler von The Body Shop Deutschland mit. Tatsächlich erhielt die Marke, die sich gerne grün gibt, in verschiedenen ÖKO-TESTs aber immer wieder schlechte Noten – wegen synthetischer Rohstoffe und künstlicher Farben und Düfte. 65 Prozent oder rund 600 Kosmetikprodukte von The Body Shop enthalten heute Rohstoffe aus fairer Erzeugung, die aus über 20 Ländern der Welt kommen.

In der Frauenkooperative Eudafano Women's etwa wird Marulaöl für Make-up hergestellt, in Ghana Kakaobutter für „cremige Formulierungen und schokoladige Düfte“ und von dem brasilianischen Projekt Capanema kommt das Fair-Trade-Sojaöl, das in den verschiedensten Kosmetika steckt.

Allerdings will auch The Body Shop nicht recht raus mit der Sprache. Auskunft über gezahlte Fair-Trade-Aufschläge gibt die Unternehmenszentrale in den USA leider nicht, bei der The Body Shop Deutschland extra für ÖKO-TEST angefragt hat. Aus Respekt und mit Rücksichtnahme auf die Kooperativen, die ihre Waren frei am Markt anbieten und Preise somit frei verhandeln können, veröffentliche man solche Zahlen nicht.

Annette Sabersky



Foto: covision.de

Schönheitsweisheiten

Stimmt es oder stimmt es nicht?

Von Schokolade bekommt man Pickel. Vegetarier haben weniger Falten. Und Männerschweiß macht Frauen an: Eine dieser Behauptungen stimmt, eine hat zumindest einen wahren Kern und die dritte ist völliger Humbug. Wir haben etliche Weisheiten und Ratschläge auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft – mit oft erstaunlichen Ergebnissen.

| Küssen macht schön

Stimmt. Küssen entspannt die Gesichtszüge – bei einem einzigen Kuss werden 29 Gesichtsmuskeln bewegt. Außerdem steigen Atemfrequenz und Blutdruck, dadurch bekommt die Haut mehr Sauerstoff, was sie frischer und schöner aussehen lässt. Küssen hebt auch die Stimmung, weil der Körper Hormone und Botenstoffe ausschüttet, die glücklich machen. Theoretisch kann Küssen auch schlank machen: Ein leidenschaftlicher Kuss verbraucht zwölf Kilokalorien.

| Unter dem Sonnenschirm ist man vor Sonnenbrand sicher

Stimmt nicht. Selbst unter einem Schirm mit einem Lichtschutzfaktor von 80 kann man ohne weiteren Schutz einen Sonnenbrand bekommen. Grund: Auch von der Seite kommt Licht herein, zudem reflektiert der Boden bis zu 50 Prozent der UV-Strahlen. Außerdem zeigte sich bei einem ÖKO-TEST im vergangenen Sommer, dass so mancher Sonnenschirm nicht den UV-Schutz erreicht, den er verspricht. Als Faustregel gilt: Polyester lässt oft weniger UV-Strahlung durch als Baumwolle. Am besten auf einen deklarierten UV-

Schutz mit dem Siegel des UV Standard 801 achten. Dieses Siegel wird nur für ein Jahr ausgestellt und muss dann nachkontrolliert werden.

| Bier sorgt für mehr Volumen im Haar

Stimmt, aber nur wenn es äußerlich als Bierpackung auf den Schopf gebracht wird. Dazu etwa 125 Milliliter Bier ins nasse Haar einmassieren und trocknen lassen – oder nach etwa zehn Minuten mit klarem Wasser auswaschen. So kann man feinem Haar zumindest zeitweise zu etwas mehr Volumen verhelfen. Wer gerne Bier trinkt, erreicht auch mehr Volumen – allerdings in der Bauchgegend.



Foto: Banana Stock



Foto: irisblende.de

| Buttermilch hilft bei Sonnenbrand

Stimmt teilweise. Zumindest verschaffen Buttermilch, Quark oder Joghurt bei einem Sonnenbrand Linderung – und zwar hauptsächlich, indem sie die verbrannte Haut kühlen. Quark wirkt außerdem entzündungshemmend. Die feuchtkalten Milchprodukte nehmen die Hitze auf, die Gefäße in der Haut ziehen sich etwas zusammen. Das mindert die Durchblutung und das Gewebe schwillt leicht ab. Der Schmerz lässt vorübergehend nach. Nach etwa 20 bis 30 Minuten hat sich die Wirkung der Auflage allerdings erschöpft. Bei starken Sonnenbränden mit Blasenbildung hilft nur der Gang zum Arzt.

Unser 50 Jahre Jubiläumsangebot

Corinna Mohr,
Charterpilotin Boeing 767



Entdecken Sie mit der Systempflege
LL REGENERATION das Geheimnis
der natürlichen Schönheit.

Der LL-Biokomplex schenkt ihrer Haut sichtbar
neue Frische und Ausstrahlung.

Unser Jubiläumsangebot:

Die LL REGENERATION Tages- und Nachtcreme
jetzt mit 50 % mehr Inhalt. Nur für kurze Zeit!
Erhältlich in autorisierten Parfümerien, Reform-
häusern und Naturdrogerien.

FÜR DIE NATÜRLICHE SCHÖNHEIT.



**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY



Foto: Banana Stock

Babyshampoo ist besonders mild

Stimmt nur teilweise – wie unser aktueller Test in diesem Heft belegt. Einige Hersteller setzen nach wie vor aggressive Konservierungsmittel ein, da kann von mild keine Rede sein. Ein Anhaltspunkt dafür, ob ein Produkt tatsächlich mild wirkt, ist das Schäumen. Denn starke Tenside schäumen stark, milde nur schwach. Eine sanftere Alternative sind Zuckertenside, die auf der Verpackung deklariert sind.

Wasserfeste Sonnencremes schützen auch nach dem Baden

Stimmt nicht unbedingt. In der Regel darf ein Sonnenschutzmittel nämlich als wasserfest bezeichnet werden, wenn es nach 20 Minuten unter Wasser noch die Hälfte des ursprünglichen Sonnenschutzes bietet. Da auch beim Abtrocknen ein Teil der Creme oder Lotion im Handtuch hängen bleibt, sollte man sich nach dem Schwimmen unbedingt neu eincremen.



Foto: DAK/Wigger

Schlafmangel macht dick

Stimmt. Menschen, die zwei Nächte hintereinander weniger als vier Stunden schliefen, hatten 18 Prozent weniger eines appetithemmenden Hormons im Blut. Durch Schlafmangel wird der

Körper animiert, die Nahrungszufuhr zu erhöhen und Fett zu speichern. Mit täglich mindestens sieben Stunden Schlaf senkt man das Risiko, übergewichtig zu werden.

Ab 40 bekommt man vom Abnehmen Falten

Stimmt. Weil die Haut nicht mehr so elastisch ist, haben Diäten unerwünschte Folgen. Schwinden die Fettpolster, bleibt die schlaffe Haut zurück. Besonders extreme Hungerkuren lassen das Gesicht dann viel älter erscheinen. Empfehlenswerter sind eine ausgewogene Ernährung mit wenig Fett und eine gute Portion Gelassenheit gegenüber ein paar Pfunden zu viel.



Foto: ifsi-blende.de

Piercings gibt es schon seit Jahrtausenden

Stimmt. Schon die alten Ägypter trugen Bauchnabelringe als Zeichen ihrer adligen Abstammung, und die Inuit durchstießen aus rituellen Motiven ihre Wangen mit Knochenscheiben von Walen. Die neue Lust auf Körperschmuck lösten vor allem die Punks und die Homosexuellen aus. Während die Punks in den 70er-Jahren mit Sicherheitsnadeln in den Wangen vor allem provozieren wollten, standen Piercings in der Schwulen- und Sado-Maso-Szene für eine gewisse Experimentier- und Risikofreude der Träger.

Schokolade macht Pickel

Stimmt nicht. Dem Vorurteil, dass Schokoladenliebhaber häufiger Pickel haben, wurde in klinischen Studien nachgegangen. Das Ergebnis: Ein hoher Schokoladenkonsum ruft keine Pickelschübe hervor. Die Talgproduktion der Haut, so ein weiteres Resultat der Untersuchungen, ist von der Art der Ernährung unabhängig.

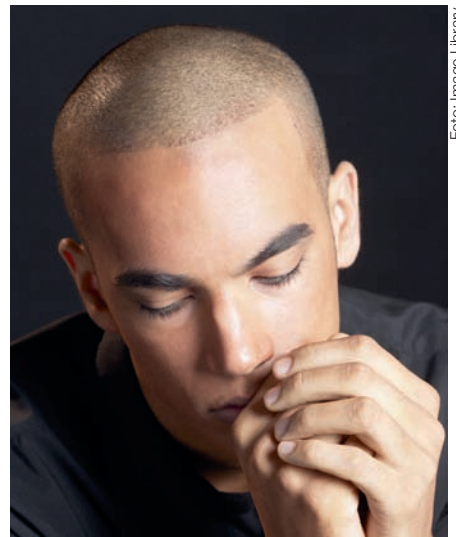


Foto: Image Library

Neigung zur Glatze wird von der Mutter vererbt

Stimmt teilweise. Forscher der Universitäten Düsseldorf und Bonn haben ein Glatzen-Gen gefunden, das nur von der Mutter vererbt wird. Die Wissenschaftler schließen daraus, dass Männer mit verstärktem Haarausfall eher nach ihrem Großvater mütterlicherseits als nach ihrem Vater schlagen. Allerdings trägt nicht nur ein Gen zu der verfrühten Glatzenbildung bei. „Wir haben Hinweise auf weitere Gene, die unabhängig vom elterlichen Geschlecht vererbt werden“, betont der Leiter der Arbeitsgruppe, Professor Markus Nöthen von der Uni Bonn.

Weißer Flecken im Fingernagel deuten auf Calciummangel hin

Stimmt nicht. Tatsächlich sind die weißen Flecken unbedenkliche Luft-einschlüsse im Nagel. Sie entstehen meistens durch falsche Nagelpflege – wenn beispielsweise die Nagelhaut zu stark zurückgeschoben wird.

Schlechte Zeiten, kurze Haare?

Stimmt eher nicht, obwohl japanische und britische Wissenschaftler beobachtet haben wollen, dass es einen Zusammenhang zwischen der Wirtschaftslage und der Haarlänge gibt: In schlechten Zeiten seien Kurzhaarschnitte besonders gefragt. Gegen diese These spricht aber, dass Kurzhaarschnitte häufigere Friseurbesuche erfordern. Und die sind ja auch nicht gerade billig.

lavera

NATURKOSMETIK



SYSTEM FACES BIO-WILDROSE

Leichte Feuchtigkeitscreme für trockene
und anspruchsvolle Haut

Die cremige Emulsion aus Bio-Wildrosen, Bio-Extrakten und neu entwickelten Bio-Pflanzenfluiden aus eigener Herstellung verleiht der Haut einen frischen Teint und unterstützt behutsam ihren Erneuerungsprozess. Dank hochwertiger Pflanzenliposome zieht sie noch effizienter in die Haut ein. Die speziell entwickelte Duftformel besteht zu 100 % aus natürlichen Inhaltsstoffen. Wir garantieren für unsere Produkte eine optimale Wirksamkeit, Verträglichkeit und Natürlichkeit.

Sie erhalten unsere innovativen Produkte in Naturkosmetik- und Naturkostfachgeschäften, Reformhäusern, Apotheken und ausgewählten Kaufhäusern sowie Drogeriefachmärkten. www.lavera.de

Mit Bio-Pflanzenfluiden aus Traube, Pfirsich und
Aprikose für Vitalpflege mit Anti-Fältchen-Wirkung



KONTROLLIERTE
NATURKOSMETIK



Foto: irisblende.de

Schweiß macht sexy

Stimmt teilweise. Eine Studie der britischen Universität Northumbria in Newcastle ergab, dass Frauen auf den Geruch von Männerschweiß durchaus abfahren. Bei dem Versuch mussten die Teilnehmerinnen zuerst die Attraktivität von Männern bewerten. Danach versteckten die Forscher in der Nähe der Männer einen Lappen, der mit Männerschweiß getränkt war. Prompt stufen die Befragten die Männer als wesentlich attraktiver ein – auch solche, die sie zuvor völlig unattraktiv fanden. Der Grund für den Sinneswandel: Frauen nehmen die Sexuallockstoffe, die sogenannten Pheromone, im Schweiß wahr. Während der Geruch also durchaus anregend wirken kann, sind und bleiben Schweißflecken unter den Achseln unattraktiv – Pheromone hin oder her.

Trenchcoat war Militärkleidung

Stimmt. Trenchcoats wurden im Ersten Weltkrieg populär, das englische Wort „trench“ bedeutet Schützengraben. Das wetterbeständige Gewebe Garbadine hatte der englische Designer Burberry bereits um 1870 erfunden. Aus ihm ließ sich für damalige Verhältnisse wunderbare Outdoorbekleidung fertigen. Während des Ersten Weltkrieges wurden speziell ausgerüstete Burberry-Mäntel aus diesem Material hergestellt, unter anderem mit den klassischen Ringen, um Granaten und Schwerter befestigen zu können. Nach dem Krieg fand der Trenchcoat Eingang in die zivile Mode und war bald unverzichtbares Kleidungsstück für Leinwandhelden wie Humphrey Bogart.

Vegetarier haben weniger Falten

Stimmt. Wissenschaftler an der Charité Berlin haben vor einiger Zeit nachgewiesen, dass Vegetarier mehr Antioxidantien in der Haut und weniger Falten haben als Menschen, die sich „normal“ ernähren. Verantwortlich dafür sind vermutlich die Carotinoide, die vor allem in gelb-grünen, orangefarbenen und roten Gemüsesorten und Früchten enthalten sind. Sie wirken gegen freie Radikale und können auch den Sonnenschutz der Haut leicht verbessern. Und da Vegetarier in der Regel deutlich mehr Gemüse essen als Menschen, die auch Fleisch verzehren, nehmen sie auch mehr Carotinoide auf – was wiederum das Hautbild verbessert.



Foto: Banana Stock

Möhren essen macht braun

Stimmt – zumindest bei Babys. Sie bekommen mit ihrer Portion Möhrenbrei eine rotbraun getönte Haut. Verantwortlich dafür ist das Betacarotin, das sich in der Haut ablagert. Erwachsene müssten für einen solchen Effekt allerdings jeden Tag mehrere Kilo Möhren essen. Mit Betacarotin in Pillenform ließe sich das zwar leichter erreichen, aber auch erst in hohen Dosen. Doch davon ist unbedingt abzuraten, denn große Mengen isoliertes Betacarotin steht unter anderem im Verdacht, bei Rauchern das Krebsrisiko zu erhöhen.

BH schuld an Rückenschmerzen.

Kann stimmen. Auch BH-Träger können zu Verspannungen und Schmerzen führen. Das betrifft keineswegs nur Frauen

mit schweren Brüsten. Zu dünne Träger oder einfach ein ungünstiger Schnitt können den Schultermuskel einschnüren. Da jeder Brustkorb individuell ist, gibt es nicht den perfekten BH. Sport-BHs gelten als rückenfreundlich.



Foto: irisblende.de

Vom Bräunen im Solarium kann man abhängig werden

Stimmt tatsächlich. Medizinisch wird die Sucht nach dem Bräunen im Solarium Tanorexie genannt. Ein wesentliches Suchtsymptom ist der fast tägliche Besuch im Sonnenstudio, weiß der Dermatologe Dr. Klaus Hoffmann, Oberarzt am Klinikum der Ruhr-Universität Bochum. Entzugserscheinungen gibt es auch: Testpersonen, die am gewohnten Besuch der Sonnenbank gehindert wurden, reagierten mit Übelkeit und Zittern. Die negativen Folgen des Bräunens werden einfach ignoriert.

Aus Brennnesseln lässt sich Stoff herstellen

Stimmt. Bereits in früheren Jahrhunderten gewann man Fasern aus den Stängeln der Brennnessel. Und auch heute ist sie wieder ein gefragter Rohstoff. Die deutsche Firma Stoffkontor Kranz AG bietet mittlerweile fünf verschiedene sogenannte Nettlestoffe an – vom Satin– bis zum Jeansstoff. Sie enthalten zwischen zehn und 20 Prozent Brennnessel, der Rest ist Bio-Baumwolle. Reine Brennnesselstoffe sind derzeit nicht zu haben, weil die Nachfrage zu groß ist. Schließlich hat dieser nachwachsende Rohstoff zahlreiche Vorzüge: Nettlestoff ist extrem reißfest, langlebig und kann sehr viel Feuchtigkeit aufnehmen. Außerdem besitzt die Pflanzenfaser in angerautem Zustand wärmende Eigenschaften, ähnlich wie Wolle. Und nicht zu vergessen: Brennnesseln wachsen wie verrückt, auch auf schlechtem Boden.

Auf dem Trockenen

Durch die Klo-Spülerei laufen täglich rund 45 (!) Liter Wasser pro Erdenbürger in die Kanalisation, das ist der reine Wahnsinn. Vor allem, wenn man sich überlegt, dass weltweit noch immer 40 Prozent der Menschen gar keinen Zugang zu Toiletten haben. Diese Zahl will die UN bis 2015 halbieren. Wenn sich aber alle an unseren Spültoiletten ein Vorbild nähmen, hätten wir bald ein noch dickeres Wasserproblem. Also zurück zur Komposttoilette. Der Ingenieur Wolfgang Berger hat viele Modelle entwickelt, die ohne Wasser und Mief funktionieren. Und wer das Wasser vermisst: Einfach die Geräuschprinzessin installieren. Sie gehört in Japans Toiletten zur Standardausstattung: Wasserrauschen aus der Konserve zum Übertönen unangenehmer Geräusche.



Foto: Berger Biotechnik

Bürgerinitiativen

Mensch, ärgere dich!



Foto: René Krauth

Wackersdorf, Startbahn West, Gorleben – das sind Namen, die jeder kennt. Abseits davon scheint es merkwürdig ruhig geworden zu sein um die Bürgerinitiativen. Gibt es sie überhaupt noch? Oder sind die Menschen unpolitischer geworden? Wir haben uns in deutschen Landen umgeschaut.

Wer sich 2009 auf die Spur der Bürgerinitiativen macht, entdeckt ein renitentes Stück Deutschland. Menschen wie den Studenten Jan Becker, der ein Jahr seiner Ausbildung drangibt, um gegen Atomstrom zu kämpfen. Oder Jana Knauth,

schwanger mit dem zweiten Kind, die sich gegen die Zerstörung der Dresdner Elbwiesen stemmt. Oder Marianne Fritzen aus dem Wendland, 84 Jahre alt. Und immer noch auf der Straße, wenn die Polizei in Gorleben mit Wasserwerfern anrückt.

Die Zeit der Bürgerinitiativen – sie ist keinesfalls vorbei. Menschen und Gruppen, die streitbar sind, die nicht widerstandslos hinnehmen, was ihnen vor die Nase gesetzt wird, die politisch und juristisch Druck machen: Es gibt sie auch heute noch.

Nicht alle nennen sich selbst eine Bürgerinitiative. Möglicherweise hängt das damit zusammen, dass sich Ende der 1970er-Jahre aus der Bewegung der Initiativen eine politische Partei – die Grünen – bildete. Möglicherweise ist der Begriff heute politisch zu stark besetzt. Möglicherweise gilt er der nachwachsenden Generation als zu ideologisch. Heute nennen sich die Initiativen manchmal einfach Kampagne. Und statt wöchentlicher Treffen organisieren sie sich im Internet. Manchmal sind sie nur von kurzer Lebensdauer. Aber das war vor 30 Jahren auch nicht anders.

Was damals anders lief: Es gab noch keine Konkurrenz durch professionelle Umweltorganisationen wie Greenpeace oder WWF. So wertvoll deren Arbeit auch sein mag – sie haben den Bürgerinitiativen den Lebensraum streitig gemacht. Mit dem Aufkommen des medial inszenierten Umweltschutzes sind die lokalen, die ehrenamtlichen Initiativen ins Hintertreffen geraten. Im Kampf um Spendengelder wie im öffentlichen Bewusstsein. Aktuelles Beispiel: Der bürgerliche Widerstand um das Hamburger Kohlekraftwerk Moorburg wird vor allem durch große Organisationen wie BUND und Robin Wood bestimmt. Deren Namen kennt jeder. Die der kleinen Initiativen daneben immer seltener. Zeit, das zu ändern.

Andrea Mertes

Wir sind viele

Thomas, Ulrike und 35.000 andere Deutsche kämpfen gegen Gen-Mais

„Früher an später denken“, ist das Motto von Thomas aus Mainburg. „Ich baue Bantam-Mais an, weil ich Gen-Pflanzen unnötig und gefährlich finde“, sagt Ulrike aus Hamburg. „Ich bin gegen Gen-Technik, weil Erbgut nicht umsonst so heißt. Was gut ist, muss nicht künstlich verändert werden“, findet Claus-Uwe aus Märkisch Luch. Und Matthias aus Berlin schreibt: „Bantam: Weil das eine schmackhafte Weise ist, Theorie und Praxis zu verbinden.“ Die vier stehen stellvertretend für 35.000 Deutsche, die Mais anpflanzen. Bantam-Mais.

Und damit den Zwergenaufstand proben.

Wo Bantam steht, da wächst kein Gen-Mais. So lautet der Slogan einer Bürgerinitiative, die seit zwei Jahren mithilfe des Internets wächst und gedeiht. Die Idee: Möglichst viele Hobbygärtner sollen den gentechnikfreien Zuckermals Bantam anbauen. Denn laut Gesetz stehen ihnen damit Informationen und Schutz zu, um den eigenen Bestand vor gentechnisch veränderten Pollen anderer Pflanzen zu bewahren. Initiator der Aktion ist die Organisation „Save our seeds“. Die Macher aber sind Privatleute in ganz Deutschland. 35.000 Bantam-Standorte gibt es derzeit im Land. Ausmaß der Aktion lässt sich im Internet verfolgen, auf einer Deutschlandkarte: Überall wo es golden leuchtet, wird Bantam-Mais angebaut.

Symbol von Bantam ist ein kleiner Zwerg mit roter Mütze, der einen Maiskolben trägt. Die rote Mütze eint auch die Maisbauern, die sich auf der Bantam-Homepage mit Foto und Statement präsentieren. Thomas, Ulrike, Claus-Uwe und Matthias sind vier von ihnen. Menschen aus unterschiedlichen sozialen Schichten und verschiedenen Regionen Deutschlands. Sie alle eint die Idee, sich der Gen-Technik in Lebensmitteln zu widersetzen. Welche politische Partei sie wählen, ob sie sich



Foto: Umwelt haus am Schöberg

ansonsten politisch engagieren, spielt keine Rolle. Zu den Bantam-Bauern zählen Beamte ebenso wie Greenpeace-Campaigner, Unternehmensberaterinnen und Floristen, Sekretärinnen und Diplom-Ingenieure. Es ist einfach, ein Teil von Bantam zu werden. Man braucht nur ein bisschen Erde dafür.

Und so funktioniert es: Das Saatgut lässt sich über regionale Bezugsquellen oder online über das Forum der Gärtner bestellen. Ein Portionstütchen für Einsteiger kostet zwei bis drei Euro. Eines Tages, so das Ziel, soll der Saatmais innerhalb der Gemeinschaft selbstständig verteilt werden. Ist die Saat im Boden, ist aus dem Bürger ein Bantamese geworden. Und der kann sich gegen Gen-Mais in der Nachbarschaft wehren. Ein Musterbrief dazu lässt sich im Internet herunterladen: „Sollten Sie nicht von sich aus eine Auskreuzung auf meine Maiskulturen zuverlässig verhindern, wäre ich gezwungen, Abwehr- und/oder Schadensersatzansprüche gerichtlich geltend zu machen.“ Wer auf die Deutschlandkarte von Bantam klickt, sieht, wo Gen-Mais-Flächen gemeldet sind. Die Standorte sind mit kleinen blauen Dreiecken gekennzeichnet. Um sie herum leuchtet die Karte sehr golden.



Foto: Umwelt haus am Schöberg

Steckbrief

Name: Bantam!

Gegründet: 2006

Zahl der Mitwirkenden: zwischen 30.000 und 35.000

Ziel: Kein Gen-Mais in Deutschland

Taktik: Ich bin Bantam – du bist Bantam. Und wir alle sind Maisbauern.

Erfolge: Nordrhein-Westfalen ist mittlerweile wieder genmaisfrei.

Niederlagen: Vielen Bantamesen ist im Jahr 2008 durch die Novelle des Gen-Technik-Gesetzes die Rechtsauskunft verweigert worden.

Kontakt: www.bantam-mais.de

„Ich weiß, was rechtens ist.“

André Förster und der Kreuzberger McDonald's



Lautes Hupen, laufende Motoren, Türenschnellen – auf dem Parkplatz vor dem McDonald's in der Berliner Wrangelstraße ist mal wieder viel los. 2007

hat die Burgerbraterei hier eine Filiale mit Drive-in eröffnet. Es ist die erste McDonald's-Dependance in Kreuzberg, und sie ist den Anwohnern ein Dorn im Auge. Es gab einen Aufschrei im Kiez, als die Pläne vor gut einem Jahr publik wurden. Schnell formierte sich McWiderstand, eine Bürgerinitiative von Menschen aus Kreuzberg. Auch André Förster ging zu einem der ersten Treffen. Ahnungslos, auf wen er treffen würde. Aber im Wissen, dass sein Viertel betroffen war. Der Ort, an dem er seit Langem lebt. Und weil er wusste: Er kann helfen. Denn Förster ist Umweltgutachter. Ein von der Stadt Berlin öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für die Berechnung der Ausbreitung von Gerüchen und Luftschadstoffen.

Normalerweise wird der Kreuzberger nur aktiv, wenn es anderswo stinkt und lärmt. Wenn eine Brauerei ihn beauftragt, ein Autobauer oder eine Klinikverwaltung. Diesmal lagen die Dinge anders. Förster stellte sich in den Dienst der Sache. Die Sache, das sind in diesem Fall seine Nachbarn und vor allem der Anwohner rund um den Fastfoodparkplatz. Denn die fühlen sich gestört in ihrer Nachruhe. Und können wegen des Bratengeruchs die Fenster nicht mehr öffnen.

Eigentlich hätte es gar nicht so weit kommen sollen. McWiderstand hat gegen die Eröffnung der Filiale gekämpft. Mit



Foto: Bürger gegen Burger/A. Förster

Podiumsdiskussionen, Unterschriftenaktionen und Demonstrationen. Man fürchtete um die Atmosphäre des Stadtteils und auch um ein nahe gelegenes Schulzentrum. Darum, dass die knapp 7.000 Kinder das Schulessen für Fastfood stehen lassen würden. Medial hatten die Kreuzberger Erfolg: Von der *Badischen Zeitung* bis zum *Londoner Guardian*, überall berichtete man über die „Bürger gegen Burger“. Genutzt hat es nichts. McDonald's eröffnete im September 2007. Um die Initiative wurde es daraufhin leise. Doch im Hintergrund arbeitete sie weiter. Eine Anwohnerin reichte Beschwerde wegen Lärm- und Geruchsbelästigung ein. Förster erstellte ein Gutachten. Und kam zu dem Schluss: Weder Krach noch Gestank sind zumutbar. Das Umweltamt im Bezirk nahm das Gutachten zum Anlass für eigene Untersuchungen. Ergebnis: Der Drive-in-Parkplatz muss schließen.

„Ich weiß, was rechtens ist“, sagt Förster. „Das ist meine Motivation.“ Wenn er nicht gerade im Auftrag anderer Gutachten erstellt, engagiert er sich weiter in Kreuzberg. Er hat neue Freunde gefunden im Kreis der Mitstreiter. Die Arbeit in der Initiative hat sein Privatleben bereichert. Es könne zwar keine Lebensaufgabe sein, sich gegen eine Frittenbude zu wehren, meint er. Aber für lebenswerte Nachbarschaft lohne sich die Mühe eben doch. „Dafür würde ich das immer wieder machen.“



Foto: Bürger gegen Burger/A. Förster

Steckbrief

Name: McWiderstand – Bürger gegen Burger

Gegründet: 2007

Zahl der Mitwirkenden: aktuell rund zehn

Ziel: den Kreuzberger McDonald's in die Knie zwingen

Taktik: Stadtviertel-Guerilla mit legalen Mitteln

Erfolg: Der Drive-in-Parkplatz bleibt zu.

Niederlage: Die Fastfoodfiliale hat trotzdem eröffnet.

„Mich regen Missstände auf.“

Jana Knauth und die Dresdner Waldschlösschenbrücke



Die Kastanienallee ist schon verschwunden. Wo einst Elbwiesen waren, dämert eine Mondlandschaft aus aufgewühltem Erdreich und Baukränen. Das Fundament für die Waldschlösschenbrücke steht in Beton gegossen. Die umstrittene Brücke im Unesco-Welterbe Dresdner Elbtal ist im Bau. Klagen wurden bislang allesamt abgewiesen. Der Widerstand gegen die Waldschlösschenbrücke scheint aus heutiger Sicht zwecklos.

Eine aus den Reihen dieses Widerstands ist Jana Knauth. 31 Jahre ist sie alt und von Beruf Sängerin im Chor der Dresdner Staatsoper. Eine Künstlerin, die Mahnwachen abhält und Holzkreuze vernagelt. Aufgegeben hat sie längst noch nicht. Obwohl die Brücke gebaut wird. „Mich regen Missstände auf“, sagt Knauth. Das ging ihr schon in den 1990er-Jahren so. Keine Varianten seien damals zur Waldschlösschenbrücke diskutiert worden. Welche Auswirkungen der Bau jedoch auf das Elbtal haben würde, das hat die Sängerin erst richtig begriffen, als sie in dessen Nachbarschaft zog. Mit ihrer Familie wohnt sie seit 2000 in einer kleinen Siedlung oberhalb des Waldschlösschens. Jenem Jagdhaus, das der zukünftigen Brücke den Namen gab. „Erst durch den Umzug habe ich gesehen, was auf dem Spiel steht.“ 400 Jahre europäische Kulturgeschichte sind mit diesem Tal verknüpft. Und der Titel Unesco-Welterbe.

Vielleicht muss einer erst hinsehen, um zu begreifen, was er verlieren kann. An der Baustelle zu wohnen, war für Knauth eine Zäsur. Der Beginn ihres politischen Engagements. Sie hat Kontakt zu anderen engagierten Bürgern aufgenommen.



Foto: Jana Knauth

„Zeitweise gab es in jedem betroffenen Stadtteil eine Bürgerinitiative.“ Das war die Zeit der Mahnwachen und Holzkreuze. Mittlerweile haben sich die Strukturen kanalisiert. 2005 gehört Knauth zu den Gründungsmitgliedern der Initiative Welterbe Dresdner Elbtal. Eine Informationsplattform für die Hintergründe zum Brückenbau. Regelmäßig bietet sie Vorträge an, zum Thema Elbtal ebenso wie zu Fragen der Elbregulierung und zum Hochwasserschutz. Und unterstützt ein Bürgerbegehren für die Tunnellösung. Doch: „Die Situation ist verhärtet“, sagt Knauth. Sachliche Diskussionen seien kaum möglich. Die Beschimpfungen haben über die Jahre zugenommen, an der Homepage der Bürgerinitiative lässt sich das ablesen. Sie betreut die Site, ihre Telefonnummer mag sie dort nicht veröffentlichen. Es habe Drohungen gegeben, auch Todesdrohungen. „Manchmal hatte ich wirklich Angst“, sagt die junge Mutter. Sie hat einige Reaktionen auf der Homepage dokumentiert, es sind die weniger aggressiven. Doch selbst aus diesen spricht viel Zorn und auch Häm: „Ihr könnt einfach nicht verlieren!“, schreibt einer. Ein anderer: „Mit euren ständigen Widersprüchen gegen die Brücke treibt ihr die Stadt in den Ruin!“ Oder: „Wenn man immer auf Leute wie Sie gehört hätte, wären wir noch im Mittelalter.“ Wenn die Waldschlösschenbrücke steht, will Jana Knauth weitermachen. Das Welterbegebiet ist groß, das Elbtal auch jenseits der Brücke schützenswert.



Foto: René Knauth

Steckbrief

Name: Bürgerinitiative Welterbe Dresdner Elbtal

Gegründet: 2005

Zahl der Mitwirkenden: elf

Ziel: das Elbtal so zu erhalten, dass es den Namen Welterbe verdient

Taktik: durchhalten

Erfolg: trotz des politischen Drucks immer noch eine Bewegung

Niederlage: Die Elbwiesen sind verloren.

Wir machen weiter

Marianne Fritzen und der Widerstand von Gorleben



Foto: www.wendland-net.de

Es gibt ein Bild aus dem Jahr 1979, das zeigt Marianne Fritzen Auge in Auge mit der Polizei. Eine kleine runde Frau mit Strickmütze und Anorak ist zu sehen. Misstrauisch blickt sie auf die Männer in Uniform, die vor ihr stehen wie eine Wand. Das Misstrauen ist berechtigt. Wenig später wird Fritzen, damals Anfang 50, festgenommen. Weil sie in Gorleben demonstriert hat. Weil sie verhindern will, dass aus einem Salzstock ein Endlager für Atommüll wird. Fast 40 Jahre später ist Fritzen immer noch Demonstrantin. Und mehr als das: Sie ist die Ikone des Widerstands im Landkreis Lüchow-Dannenberg. Dort, wo heute das Zwischenlager Gorleben steht. Und wo jedes Jahr 10.000 Menschen und mehr gegen die Castor-Transporte demonstrieren. „Dass hier eine echte Volksbewegung entstanden ist, hat viel mit ihrer Person zu tun. Ohne sie hätte es das vielleicht gar nicht in diesem Ausmaß gegeben“, sagt der frühere Bundesumweltminister Jürgen Trittin über die Wendländerin.

Seit 35 Jahren geht die heute 84-Jährige auf die Straße. Erst gegen ein Atomkraftwerk, das in Langen gebaut werden sollte, dann gegen einen nuklearen Entsorgungspark in Gorleben. Marianne Fritzen, Mutter und Hausfrau, die schon in den 1970ern Bio-Gemüse im eigenen Garten anbaut, stellt Fragen. „Ich habe mich in die Problematik eingelesen.“ Es ist die große Zeit der Bürgerinitiativen, der politisch Engagierten. Fritzen ist eine von vielen. Sie gründet die Bürgerinitiative Lüchow-Dannenberg,



Foto: Falk Beyer + Jessica Warren

berg, deren Vorsitzende sie lange Jahre ist. Im Gegensatz zu anderen hat Fritzen einen langen Atem. Eine notwendige Eigenschaft. Denn die Gorleben-Pläne existieren bis heute. Im nahe gelegenen Salzstock soll ein Endlager für Atommüll entstehen. Das atomare Zwischenlager wurde 1983 fertiggestellt und bietet heute Platz für 420 Atommüllbehälter. 92 sind derzeit dort untergebracht. Obwohl die Gegner die Sicherheit der Lager bezweifeln, ebenso wie die Sicherheit der Castoren, der Behälter für das radioaktive Material. „Wenn die Castorbehälter so sicher sind, dann stellt sie doch ins Regierungsgebäude“, hat Marianne Fritzen den Verantwortlichen einmal zugerufen. „Das spart viel Energie.“

Die Erben der Fritzen-Generation sind mittlerweile herangewachsen und begleiten jeden Castor-Transport. „Für uns Alte ist es erfreulich, dass so viele Jugendliche kommen. Dass sie das auf sich nehmen“, sagt Fritzen. Der Widerstand auf der Straße ist hart. Seit einer Knieoperation legt sich Fritzen nicht mehr auf regennasse Straßen. Doch sie ist da, wenn der Castor kommt. „Aber von Polizisten wegbringen lasse ich mich nicht“, sagt sie. „Wenn die kommen, sage ich: ‚Halt! Nicht anfassen!‘ Und gehe selber.“



Foto: Falk Beyer + Jessica Warren

Steckbrief

Name: Bürgerinitiative Umweltschutz Lüchow-Dannenberg

Gegründet: 1977

Zahl der Mitwirkenden: 900 eingetragene Mitglieder, Zehntausende Unterstützer

Ziel: sofortige Stilllegung aller Atomanlagen weltweit

Taktik: Widerstand braucht einen langen Atem.

Erfolge: Gorleben wurde zum Symbol der Anti-Akw-Bewegung.

Niederlage: Die Castoren rollen weiter.

Kontakt: www.bi-luechow-dannenberg.de

Eine Stadt im Wechselfieber

Jan Becker und der Energiekonzern Vattenfall



Sie seien eine Kampagne, sagt Jan Becker. Keine Bürgerinitiative. Denn, so erklärt der 26-Jährige gewandt: „Wir sind keiner Organisation untergeordnet oder angegliedert.“ Genau das macht „Tschüss Vattenfall! Hamburg steigt um“ eigentlich zu einer typischen Bürgerinitiative. Was auch Jan Becker weiß. Doch der Umweltaktivist meint: „Kampagne“ klingt besser. Zeitgemäßer. Es klingt nach Aktion statt nach Diskussion. Und genau das ist es, was „Hamburg steigt um“ ausmacht: Aktion.

Den Atomausstieg selber machen: Dazu will Becker seine Hamburger Mitbürger bewegen. Der Student der Umweltwissenschaften ist seit Langem politisch aktiv. Zu seinem Lebenslauf gehört das Engagement für die Anti-Atom-Bewegung, für Robin Wood oder Attac so selbstverständlich dazu wie für andere Gleichaltrige der Partyurlaub in Lloret de Mar oder das Praktikum in der Sparkasse. Warum er sich politisch engagiert? „Das ist eine Frage der Wahrnehmung“, sagt Becker. Es hat ihn nie kaltgelassen, wenn die Medien berichteten. Über das Zwischenlager Gorleben. Oder die Störfälle in Krümmel.

Jene Störfälle in den schleswig-holsteinischen Atomkraftwerken Krümmel und Brunsbüttel im Jahr 2007 waren auch der Beginn der Aktion „Tschüss Vattenfall“. Becker war damals nicht der Einzige, der hellhörig wurde. Vattenfall verlor in den ersten vier Monaten nach den Pannen rund 100.000



Foto: www.hamburg-steigt-um.de

misstrauisch gewordene Kunden. „Das ist ein guter Anfang. Wir hängen da noch eine 0 hinten dran“, sagte sich daraufhin eine Gruppe von politisch Aktiven. Jan Becker war einer von ihnen. Sie initiieren die Kampagne „Tschüss Vattenfall! Hamburg steigt um“.

Ziel war es, neue Kunden für Öko-Strom gewinnen. Deshalb initiierten Becker und Co. in der Hansestadt 100 so genannte Wechselstuben. In Geschäften und Cafés stellten sie Infoboxen für einen Stromwechsel bereit. Und berieten Wechselwillige. In der Hochphase wurden zehn bis 15 Aktive zu Vollzeitjobbern in Sachen Energieversorgung. „Ich habe fünf Tage die Woche für Öko-Strom geworben“, sagt Becker. Und jede Frage beantwortet. Sogar die, ob bei einem Vertragswechsel die alten Stromleitungen aus der Wand gerissen werden müssten.

2008 endete die zeitlich begrenzte Tschüss-Vattenfall-Aktion. Die Wechselformulare lassen sich aber noch von der Homepage herunterladen, genauso wie Internetbanner, T-Shirts oder Kampagnentassen mit lachenden Sonnen. Und Jan Becker? Der macht weiter in der Anti-Atom-Bewegung. Und auch mit dem Studium. Das ist zuletzt zu kurz gekommen.



Foto: www.hamburg-steigt-um.de

Steckbrief

Name: Tschüss Vattenfall! Hamburg steigt um

Gegründet: 2007

Zahl der Mitwirkenden: derzeit fünf

Ziel: Vattenfall ausbremsen

Taktik: Atomausstieg selber machen

Erfolge: 150 Haushalte beziehen jetzt Öko-Strom.

Niederlage: Es sind nicht mehr als diese 150 Neukunden.

Kontakt: www.hamburg-steigt-um.de

„Der gesunde Menschenverstand wird siegen.“

Jakob Baumgartner, Rita Rott und die Autobahn



Beim ersten Spaziergang im Jahr 1977 war Jakob Baumgartner 16 Jahre alt. Und Rita Rott noch gar nicht geboren. 31 Jahre später stehen der kaufmännische Angestellte und die Geoökologin gemeinsam auf einer Anhöhe im bayerischen Isental. Sie blicken dorthin, wo die Landesregierung seit drei Jahrzehnten eine Betontrasse bauen will. Mitten durch ein bäuerliches Hügelland mit Feldern, Wiesen und einer kleinen Kirche. Kommt die Trasse, ist es vorbei mit der Ruhe hier. Ein Stück Heimat wäre zerstört. Dagegen kämpfen die Isentaler. Zum harten Kern der Bewegung zählen Jakob Baumgartner, 47, und Rita Rott. Die 28-Jährige steht für die dritte Generation der A94-Gegner.

„Es gibt Phasen, da macht man nix anderes“, sagt Jakob Baumgartner über sein Engagement. „Die Gedanken daran sind immer da. Selbst im Urlaub“. Baumgartner ist mit dem Widerstand groß geworden. Seit 1977 stemmt sich seine Heimatgemeinde Dorfen gegen die Pläne der bayerischen Staatsregierung, eine Autobahn durchs Isental zu bauen. Diese neue A94 soll die alte B12 auf der Verbindung München–Passau entlasten. Die Dorfener wehren sich nicht gegen den Ausbau der Autobahn. Sie fordern nur: Sie soll dem Verlauf der alten Bundesstraße folgen. Und das Tal in Ruhe lassen. Noch im Jahr des ersten Raumordnungsverfahrens gründet sich deshalb eine Aktionsgemeinschaft, die bis heute besteht. Ihr Slogan: „A94 nie – Ausbau B12 ja“.

Rita Rott wurde nicht in den Widerstand hineingeboren. Sie hat eingeeheiratet. Mit ihrem Mann lebt sie heute 150



Foto: Arbeitsgemeinschaft gegen die A94

Meter vom der geplanten Trasse entfernt. „Die Motivation für mein Engagement hole ich mir jeden Tag, wenn ich aus dem Fenster sehe.“ Das Heimatgefühl der Menschen in Dorfen ist stark und ihr Wir-Gefühl groß. Es entsteht, weil die Dorfener so strukturiert wie kreativ sind. Einerseits schöpfen sie alle rechtlichen Mittel aus. Andererseits machen sie den Widerstand zum Fest. Im vorigen Jahr haben sie das „größte Autobahnplänevernichtungskonzert aller Zeiten“ auf die Beine gestellt. Jeder, der ein Instrument beherrscht, war eingeladen, der Autobahndirektion den Marsch zu blasen. 2000 Menschen kamen, es herrschte Volksfeststimmung. Die bayerische Kultband Biermösl Blosn trat als Mitstreiter auf, der Kabarettist Gerhard Polt dirigierte. „Wir wollen positiv argumentieren“, sagt Baumgartner. Aus diesem Grund heißen Demonstrationen im Isental auch Spaziergänge. So lustig das bisweilen klingt: Der zivile Ungehorsam hat im Isental Struktur. Fünf Ministerpräsidenten hat die Gemeinschaft bisher überlebt. Und 700.000 Euro in Gutachten und juristischen Beistand gesteckt. Derzeit liegt eine Beschwerde beim Leipziger Bundesverwaltungsgericht. Von dem Entscheid hängt viel ab. Wenn Leipzig den Bau eines Autobahnteilstücks zulässt, ist die Trasse wohl nicht mehr aufzuhalten.



Foto: Arbeitsgemeinschaft gegen die A94

Steckbrief

Name: Aktionsgemeinschaft gegen die A94

Gegründet: 1977

Zahl der Mitwirkenden: Im Kern ca. 25, bei Aktionen rund 100

Ziel: B12 ja – A94 nie

Taktik: positive Argumente mit einem Schuss bayerischer Sturheit

Erfolge: Sogar die Bundesregierung gehörte schon zu den Unterstützern.

Niederlage: juristische Niederlage vor dem VGH München

Kontakt: www.a94-b12.de

Das stinkt zum Himmel

Peter Engert und der Müllöfen von Bernburg



Die Anzeige in der Mitteldeutschen Zeitung war winzig und in Amtsdeutsch abgefasst. Dort stand, dass in Bernburg demnächst eine „Anlage zur thermischen Verwertung von Ersatzbrennstoffen“ gebaut werden sollte. Einer, der die Anzeige las: Peter Engert. Bis zu diesem Tag war der Onlinejournalist ehrenamtlich kaum in Erscheinung getreten: „Ich war nur zahlendes Mitglied beim BUND“, sagt er, und es klingt beinahe entschuldigend.

Was Ersatzbrennstoffe sind, begriff Engert zunächst genauso wenig wie seine Mitbürger. Deshalb bat er Experten vom BUND um Rat. Auf einem Infoabend erklärten die Umweltschützer den Bernburgern dann, was da vor ihrer Haustür geplant wird: Die zweitgrößte Abfallverbrennungsanlage des Landes soll in Bernburg entstehen, betrieben vom Chemiekonzern Solvay und einer Abfallfirma. In der 30.000-Einwohner-Stadt soll damit mehr Müll verbrannt werden als in Köln oder Stuttgart. Die Folge: Mülltourismus. 280 Mülllaste täglich in der Stadt. Ruß, Feinstaub und Umweltgifte in der Luft. Mögliche Störfälle. An diesem Abend wurde Engert klar: Zeit zu handeln. Fünf Wochen später gründete er die Bürgerinitiative gegen die Solvay-Abfallverbrennung. Seitdem ist aus Engert ein ehrenamtlicher Solvay-Widersacher geworden. Er sammelt Unterschriften, organisiert Demonstrationen, schreibt offene Briefe und mischt den Stadtrat auf. Und er ärgert



Foto: Richard Schmid

den Chemiekonzern, indem er konsequent von einem Müllöfen redet, wo Solvay von einem Heizkraftwerk spricht. „Wenn man genauer betrachtet, womit diese angeblichen Heizkraftwerke ihren Profit erwirtschaften, erkennt man, dass der Bärenanteil der Erlöse mit den Vergütungen für die Abfallverbrennung erzielt wird. Und nicht mit der Energiegewinnung“, sagt Engert. Seit das Wort vom Müllöfen die Runde gemacht hat in Bernburg, weiß jeder, was da demnächst in seiner Stadt entstehen soll.

Verhindern konnten die Bernburger den Bau der Anlage bisher nicht. Die Planierarbeiten haben ihre Arbeit aufgenommen. Zurzeit läuft eine Klage gegen den Genehmigungsbescheid, die Bürgerinitiative kämpft für verbesserte Umweltstandards der Anlage. Es geht da um Technikstandards der Rauchgasreinigungsanlage, um Katalysatoren und Elektrofilter. Peter Engert kennt sich mittlerweile gut in der Materie aus. Das Engagement hat sein Leben verändert. Auch politisch. Er ist in eine Partei eingetreten. Engert steht auf der Liste der Linken in Sachsen-Anhalt. Die Partei hatte der Bürgerinitiative Geld gespendet und die Initiative im Stadtrat unterstützt. „Deren bürgernahe Arbeit hat mich überzeugt.“



Foto: Richard Schmid

Steckbrief

Name: Bürgerinitiative gegen die Solvay-Abfallverbrennung

Gegründet: 2007

Zahl der Mitwirkenden: rund 50

Ziel: Minimal: bessere Umweltstandards. Ideal: den Bau stoppen

Taktik: gekämpft wird auf allen Ebenen: öffentlich, politisch und vor Gericht

Erfolg: Politischer Druck zwingt den Oberbürgermeister ins Gespräch mit den Betreibern.

Niederlage: Der Genehmigungsbescheid zum Bau ist erteilt.

Kontakt: <http://bisa-bernburg.de>

„Ich kämpfe, solange ich lebe.“

Hans Weichlein und der Widerstand gegen den Flughafen Kassel-Calden



Calden in Nordhessen ist ein Ort, an dem die Welt noch in Ordnung scheint. Die 7.500 Einwohner haben ein Rokokoschloss, zwei Schulen und eine Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen. Und demnächst vielleicht einen eigenen Regionalflughafen. Im Jahr 2020 sollen 640.000 zahlende Passagiere von hier aus starten. Die Zahl entstammt einem Gutachten, an dessen Zuverlässigkeit der hessische Verwaltungsgerichtshof ebenso zweifelt, wie mancher Bürger in der Region. Zum Beispiel Hans Weichlein.

Der 68-Jährige wohnt 20 Kilometer entfernt in Hannoversch-Münden. Kommt der Flughafen, wird es dort laut werden. Die Menschen werden nachts aus dem Schlaf schrecken und tagsüber die Fenster geschlossen halten. Weichlein kennt das schon: Er ist in Meerbusch aufgewachsen und damit in der Nähe des Düsseldorfer Flughafens. 1990 zog der Nordrhein-Westfale nach Niedersachsen: „eine wunderbare Landschaft“. Sie liegt ihm am Herzen. Sie soll nicht zerstört werden. Auch deshalb engagiert er sich in einer Bürgerinitiative gegen den Flughafenausbau. Doch ihn treibt mehr an als die Liebe zur Heimat.

Hans Weichlein ist einer jener Menschen, die Gesetze paragrafenweise zitieren und Expertenkauderwelsch ins Deutsche



Foto: at

übersetzen können. Einer, der bei Fragen zum Hörer greift und in Brüssel bei der EU anruft. Der Politiker als Staatsdiener versteht. Und dem es in Fleisch und Blut übergegangen ist: Das Volk ist der Souverän. „Ich habe keine Berührungsängste“, sagt er. „Vor niemanden.“ Auch nicht vor Angela Merkel. Der hat er mal einen Brief geschickt. „Ihr Parteifreund, der Hessische Ministerpräsident Roland Koch, betreibt ebenso rücksichtslos wie unsinnig den Neubau eines Flughafens in Calden“, schrieb Weichlein. Und dann zerpfückte der gelernte Kaufmann den Filz im Bundestag und die Lobbyisten aus der Flugverkehrswirtschaft. Das Volk ist der Souverän. Wer schweigt, hat diese Verantwortung nicht verstanden.

Mit seiner Kritik steht Weichlein nicht alleine da. Vom Bund der Steuerzahler bis zu der Wirtschaft – viele kritisieren die Caldener Pläne. Air-Berlin-Chef Joachim Hunold stufte Kassel-Calden als „Nonsens-Flughafen“ ein. Derzeit läuft eine Revisionsklage beim Bundesverwaltungsgericht in Leipzig. Verlieren sie dort, will Weichlein nordhessische Kläger unterstützen, die enteignet werden sollen. „Ich kämpfe, solange ich lebe.“



Foto: at

Steckbrief

Name: Bürgerinitiative Hannoversch-Münden gegen den Neubau des Flughafens Kassel-Calden und für Umwelt- und Naturschutz

Gegründet: 2002

Zahl der Mitwirkenden: 1612

Ziel: Ruhe bitte in Hannoversch-Münden

Taktik: Marsch durch die Instanzen

Erfolg: Juristisch ist noch alles offen – der Anwalt der Bürgerinitiative ist Profi in Sachen Verwaltungsrecht.

Niederlage: Nach einem Urteil des Hessischen Verwaltungsgerichtshofs in Kassel kann der Flughafenbau beginnen.

Kontakt: www.hannoversch-muenden.de



Finanztipp

Wer vor etwa 18 Monaten (im Juni/Juli 2007) 1.158,48 Euro in die Aktien der *Commerzbank* investiert hat, musste sich 18 Monate lang über fallende Kurse ärgern und hat heute noch 215,28 Euro übrig.

Wer zur gleichen Zeit 1.158,48 Euro in *Krombacher Bier* investiert hat, konnte

- 18 Monate lang jede Woche einen Kasten Pils genießen,
- war ständig heiter,
- hatte viel Spaß,
- hat den Regenwald gerettet und hat heute noch Leergut im Wert von 223,20 Euro. Prost!



TEST Krankentagegeld für Selbstständige

Gesetzlich oder privat

Foto: itstock

Die Gesundheitsreform bringt für freiwillig gesetzlich krankenversicherte Selbstständige eine wichtige Änderung: Ab 2009 haben sie keinen Anspruch mehr auf Krankengeld. Wer den wichtigen Schutz erhalten möchte, hat die Qual der Wahl zwischen den Angeboten der Kassen und den privaten Versicherern. Beide Angebote haben Macken, wie unser Test zeigt.

Schätzungsweise 1,5 Millionen Freiberufler und sonstige Unternehmer sind Kassenpatienten – freiwillig. Für sie gelten Besonderheiten. Bisher hatten sie, wenn der allgemeine Beitragssatz gezahlt wurde, ab dem 43. Krankheitstag Anspruch auf Krankengeld. Der konnte mit erhöhtem Satz bei vielen Kassen auch vorgezogen werden, meist auf den 22. Tag. Möglich war es aber auch, Krankengeld ganz abzuwählen. Dann wurde nur noch ein ermäßigter Beitragssatz gezahlt.

Um Krankentagegeld müssen sich Selbstständige mit dem Start des Gesundheitsfonds nun selbst kümmern. Sie haben die Wahl zwischen Privatpolice oder den neuen Wahlтарifen, die die Krankenkassen anbieten müssen.

Von dieser Pflicht sind viele Kassen aber scheinbar hoffnungslos überfordert. Mitte Dezember 2008 teilten uns immer noch viele Kassen mit, dass der Tarif „erst in Arbeit“ sei. Kaum ein Produkt war

Viele Fallstricke in den neuen Wahlтарifen

zum Testende schon von der Aufsicht genehmigt. Leichte Änderungen an den von uns getesteten Tarifen sind daher nicht ausgeschlossen.

Bei der Konstruktion der Tarife haben die Kassen einen hohen Freiheitsgrad. Vor Überraschungen ist da niemand gefeit.

So will die Hamburger HEK ihre Kunden ganz trickreich bei der Stange halten. Wer dort den Wahlтарif Krankengeld abschließt, wird nach drei Jahren – das ist

die übliche Bindungsfrist für den Erstabschluss eines Wahlтарifes – weitere drei Jahre gebunden, wenn er nicht rechtzeitig kündigt. Alle anderen uns bekannten Satzungen sehen nach drei Jahren nur noch Jahresverträge vor.

Muss die Krankenkasse im nächsten Jahr einen Zusatzbeitrag von bis zu einem Prozent des Einkommens einfordern, weil sie mit dem Geld aus dem Gesundheitsfonds nicht auskommt, können Versicherte mit Wahlтарifen die Kasse nicht kündigen.

Noch doller treibt es die BKK der Hypovereinsbank. Sie hat festgeschrieben, dass die Kunden nicht kündigen dürfen, selbst wenn die Beiträge des Wahltarifes Krankengeld um satte zehn Prozent steigen. Die HEK gibt sich hier bescheidener

und hat nur eine Fünfprozentschwelle eingebaut. Die meisten Kassen behandeln ihre Mitglieder aber fairer und lassen ein Sonderkündigungsrecht gelten, wenn die Beiträge für Krankengeldwahltarife erhöht werden. Problematisch ist zudem,

dass einige Kassen steif und fest behaupten, es gäbe weiterhin eine Höchstversicherungssumme von aktuell 85,75 Euro pro Tag. „Beim Krankengeld gibt es innerhalb der Wahltarife keine gesetzlich vorgeschriebene Höchstsumme. Die Grenze

stellt allein der Nettoverdienst dar“, stellt hingegen Theo Eberenz, Sprecher des Bundesversicherungsaufsichtsamts (BVA), klar. Theoretisch kann somit ein Selbstständiger seinen Nettoverdienst voll absichern. Aber eben nicht bei allen

Krankentagegeld | Reform für Selbstständige

	Gesetzliche Krankenkasse	Private Krankenversicherung
Abschluss		
Allgemeine Wartezeit, bis der Versicherungsschutz greift	für Neukunden zwischen drei und vier Monaten	drei Monate, entfällt bei Unfall; durch Gesundheitscheck ist auch ein Verzicht der Wartezeit möglich
Altersgrenze	laut Aufsicht nicht zulässig	bis 65 Jahre
Risikoprüfung	keine Gesundheitsprüfung	Gesundheitsprüfung, die zur Ablehnung, zu Ausschlüssen und Beitragszuschlägen führen kann
Bindefrist	drei Jahre, Verlängerung danach in der Regel um ein Jahr	ein Jahr
Höchstgrenze	bis Nettoeinkommen möglich, tatsächlich begrenzen viele Kassen den Tagessatz auf 85,75 Euro	Nettoeinkommen plus Sozialversicherungsbeiträge
Leistung		
Leistung bei	Nachweis der Arbeitsunfähigkeit	Nachweis der Arbeitsunfähigkeit
Leistungsdauer	bis 78 Wochen, grundsätzliches Ende bei dauernder Erwerbsunfähigkeit	unbegrenzt, grundsätzliches Ende bei dauernder Erwerbsunfähigkeit
Beitragsstabilität	gering, da keine Rücklagen für das Alter aufgebaut werden	hoch, da ein Teil der Beiträge in die Rücklagen fließt und so den möglichen Beitragsanstieg im Alter mindert
Beitragsfreiheit im Krankheitsfall	für den Krankenkassenbeitrag	nein
Prämienbefreiung im Krankheitsfall	bei einigen Kassen	nein
Höherversicherung	bei allen Kassen möglich, in der Regel aber Wartezeit von einigen Monaten	nicht bei allen Tarifen ohne erneute Gesundheitsprüfung möglich
Mitversicherung	Kinderkrankengeld gibt es bei den meisten Kassen ohne Aufschlag, Versicherter bekommt während der Zeit der Pflege eines Kindes volles Tagesgeld	nein
Kündigungsrecht		
Kündigung bei Beitragserhöhung	einige Kassen erlauben die Kündigung erst ab einer Erhöhung von über fünf oder zehn Prozent	generell bei jeder Beitragserhöhung
Kündigung durch Kasse/Versicherer	nein	Kündigung in den ersten drei Jahren möglich
Kündigung, wenn Kasse Zusatzbeitrag erhebt	nein, nicht innerhalb der Drei-Jahres-Frist	entfällt
Kündigungsfrist	drei Monate, andere Regelungen möglich	drei Monate
Sonstiges		
Zahlungsverzug	Schutz ruht sofort	kein weiterer Schutz nach Mahnung
Verbraucherbeschwerden	Bundesversicherungsamt (für überregionale Kassen), Sozialministerien der Länder (für Regionalkassen)	Bundesanstalt für Finanzdienstleistungen (BaFin), Kranken-Ombudsmann
Berechnungsgrundlage der Beiträge	nach Alter und Leistungsumfang	nach Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und Leistungsumfang
Rechtsstreit	Sozialgerichte	Zivilgerichte

Der Krankengeldanspruch für Selbstständige, die Kassenpatienten sind, wurde zum 1. Januar 2009 gestrichen. Krankentagegeld muss nun gesondert versichert werden. Entweder über einen neuartigen Wahltarif der gesetzlichen Kasse oder über eine Police beim Privatversicherer. Beide Möglichkeiten haben ihre Hürden. So verlangen die Kassen keine Gesundheitsprüfung. Jeder – auch Herzranke oder Menschen mit Diabe-

tes – können sich versichern. Demgegenüber dürfen private Assekuranzen Kranke ablehnen oder von ihnen wegen eines erhöhten Risikos Zuschläge verlangen. Wer aber eine Krankenkasse wählt, muss ihr mindestens drei Jahre treu bleiben. Er hat auch kein Kündigungsrecht, wenn sie einen Zusatzbeitrag erhebt. Die wichtigsten Unterschiede zwischen beiden Welten zeigt unsere Übersicht.



Foto: MEV

Selbstständige brauchen zur Absicherung ein Krankentagegeld, weil sie bei Krankheit nicht arbeiten können.

Kassen. Wer als Selbstständiger also netto mehr als 2.600 Euro im Monat verdient, muss bei der Wahl seiner Krankenkasse gut aufpassen.

Neukunden müssen außerdem nach Abschluss des Wahltarifs mit einer Wartezeit rechnen, wenn sie bisher noch keinen Krankentagegeldanspruch bei einer anderen Kasse hatten. Wer innerhalb seiner Kasse umsteigt, kann den Antrag in aller Regel noch bis Ende Januar stellen, teilweise auch noch länger. Dann entfallen Karenzzeiten.

Geklärt ist übrigens eine wichtige Besonderheit des Kassenschutzes: Wer krank wird, bekommt nicht nur das vereinbarte Krankentagegeld, er muss auch keine Beiträge mehr an seine Kasse zahlen. Experte Eberenz: „Das war zunächst umstritten, wurde aber kürzlich so zwischen den

Aufsichtsbehörden und dem Bundesgesundheitsministerium abgesprochen.“ Ob während der Krankheit die Prämie für den Wahltarif weiter gezahlt werden muss, können die Kassen in ihren Satzungen übrigens selbst entscheiden. Die meisten Kassen kassieren wohl weiter.

Positiv für die kranke Versicherte ist, dass es bei den gesetzlichen Kassen keine Gesundheitsprüfung gibt. Das heißt: Jeder der will, bekommt den Versicherungsschutz. Gleichzeitig bedeutet das aber auch stark steigende Preise, weil die Kassen keine Durchmischung von Kranken und Gesunden erreichen können. Denn tendenziell schließen bei den Kassen nur diejenigen Krankengeldtarife ab, die

TEST Krankentagegeld, 43 Tage		Modellfall	Erhöhung ohne Risikoprüfung	Monatsbeitrag für 85 Euro Tagegeld	Anmerkungen	Gesamturteil
Tarif	Versicherer					
KT6	HUK-Coburg	Mann, 45 Jahre	ja	26,96		1. Rang
KT43	Hallesche	Frau, 45 Jahre	ja	31,79		1. Rang
37	ARAG	Mann, 45 Jahre	ja	34,85		1. Rang
TA6	SDK	Mann, 45 Jahre	ja	34,85		1. Rang
TA6	SDK	Frau, 45 Jahre	ja	35,70		1. Rang
KT6	HUK-Coburg	Frau, 45 Jahre	ja	36,21		1. Rang
37	ARAG	Frau, 45 Jahre	ja	40,80		1. Rang
TG42	Victoria	Mann, 45 Jahre	ja	37,91		2. Rang
T43	HanseMerkur	Mann, 45 Jahre	ja	38,93		2. Rang
KTG43	Provinzial	Mann, 45 Jahre	ja	39,27		2. Rang
KT43	Univarsa	Mann, 45 Jahre	ja	39,61		2. Rang
KTS6	Alte Oldenburger	Mann, 45 Jahre	ja	40,46		2. Rang
360	Münchener Verein	Mann, 45 Jahre	ja	40,55		2. Rang
360	Münchener Verein	Frau, 45 Jahre	ja	41,14		2. Rang
KT43	UKV	Mann, 45 Jahre	ja	41,31	1) 2)	2. Rang
TNA42	Central	Mann, 45 Jahre	nein	41,65		2. Rang
KT43	Hallesche	Mann, 45 Jahre	ja	42,33		2. Rang
T42	Barmenia	Mann, 45 Jahre	ja	42,50	2)	2. Rang
TG42	Victoria	Frau, 45 Jahre	ja	43,69		2. Rang
KT43	DEVK	Frau, 45 Jahre	ja	45,56		2. Rang
KT43	Univarsa	Frau, 45 Jahre	ja	46,24		2. Rang

Höchstens 85 Euro am Tag - zu wenig für Besser- verdienende

schon Vorerkrankungen haben. Oder Kunden, die nach einer Krankheit von den Privaten gekündigt wurden. „Sind Tarife nicht ausreichend finanziert, müssen sie angehoben werden“, erläutert Martina Stamm von der BKK Pfalz aus Ludwigshafen.

Letztes Problem: Viele

K a s s e n haben Wahl- tarife auf den Markt gebracht, die nicht wie früher 1,5

Jahre leisten, sondern im Extremfall nur 13 Wochen. Demgegenüber gilt bei privaten Anbietern eine unbegrenzte Leistungsdauer.

In der Praxis wird die Dauer in beiden Welten aber von der Invalidität begrenzt. „Schon bei Ablehnung eines Kurantrags wegen voraussichtlich mangelnder Erfolgsaussichten oder nach

einer erfolglosen Kur sind die Kassen aus dem Schneider, weil dann dauerhafte Arbeitsunfähigkeit angenommen wird“, warnt Peter Sammer, Versicherungsberater aus Großostheim bei Augsburg.

Doch auch die privaten Krankenversicherer versuchen mit allerlei Tricks, sich aus der Leistungspflicht zu befreien. „Mich besucht fast jeden zweiten Tag ein Mitarbeiter der Versicherung und erkundigt sich, ob ich bald wieder arbeiten kann“, klagt ein Betroffener.

Für die Wahl des richtigen Anbieters für Krankentagegeld hat ÖKO-TEST die Preise von 105 privaten Tarifvarianten von 29 Gesellschaften untersucht. Bei den Krankenkassen wurden insgesamt 104 Wahltarife in jeweils drei Modellfällen von rund 50 Kassen hinsichtlich Preis und Leistung analysiert. Aufgrund der Größe

TEST		Modellfall	Erhöhung ohne Risikoprüfung	Monatsbeitrag für 85 Euro Tagegeld	Anmerkungen	Gesamturteil
Krankentagegeld, 43 Tage						
Tarif	Versicherer					
T43	Pax-Familienfürsorge	Frau, 45 Jahre	ja	47,94		2. Rang
KT43	Concordia	Frau, 45 Jahre	ja	48,11		2. Rang
T43	HanseMerkur	Frau, 45 Jahre	ja	48,20		2. Rang
KT43	LVM	Frau, 45 Jahre	ja	48,71		2. Rang
TA6	R+V	Frau, 45 Jahre	ja	49,30		2. Rang
KT43	Mannheimer	Frau, 45 Jahre	ja	50,32		2. Rang
KTN43	Württembergische	Frau, 45 Jahre	ja	50,32		2. Rang
TNA42	Central	Frau, 45 Jahre	nein	51,00		2. Rang
TS6	Nürnberger	Frau, 45 Jahre	ja	51,17		2. Rang
T43	Pax-Familienfürsorge	Mann, 45 Jahre	ja	43,86		3. Rang
KT43	LVM	Mann, 45 Jahre	ja	44,54		3. Rang
TA6	R+V	Mann, 45 Jahre	ja	44,71		3. Rang
KT43	Mannheimer	Mann, 45 Jahre	ja	45,90		3. Rang
TG6	Gothaer	Mann, 45 Jahre	ja	45,90		3. Rang
KTN43	Württembergische	Mann, 45 Jahre	ja	47,43		3. Rang
pro043	Deutscher Ring	Frau, 45 Jahre	ja	52,53		3. Rang
TG6	Gothaer	Frau, 45 Jahre	ja	53,60		3. Rang
EKTG 43	Signal Iduna	Frau, 45 Jahre	ja	57,80		3. Rang
T42	Barmenia	Frau, 45 Jahre	ja	57,80	2)	3. Rang
KT43	UKV	Frau, 45 Jahre	ja	57,97	1) 2)	3. Rang
KTS6	Alte Oldenburger	Frau, 45 Jahre	ja	58,65		3. Rang
EKTG 43	Signal Iduna	Mann, 45 Jahre	ja	53,55		4. Rang
KT43	Concordia	Mann, 45 Jahre	ja	55,25		4. Rang
TN2/43	DKV	Mann, 45 Jahre	nein	56,95		4. Rang
pro043	Deutscher Ring	Mann, 45 Jahre	ja	57,55		4. Rang
KTG43	Provinzial	Frau, 45 Jahre	ja	62,31		4. Rang
467	Allianz	Frau, 45 Jahre	nein	63,92		4. Rang
TG 42	Axa	Frau, 45 Jahre	ja	64,60		4. Rang
467	Allianz	Mann, 45 Jahre	nein	59,16		5. Rang
TS6	Nürnberger	Mann, 45 Jahre	ja	59,25		5. Rang
KT43	DEVK	Mann, 45 Jahre	ja	61,20		5. Rang
TN2/43	DKV	Frau, 45 Jahre	nein	79,05		5. Rang
TSN42	Inter	Mann, 45 Jahre	ja	69,36		6. Rang
TG 42	Axa	Mann, 45 Jahre	ja	70,55		6. Rang
TNB42	Central	Mann, 45 Jahre	nein	74,80		6. Rang
TNB42	Central	Frau, 45 Jahre	nein	91,08		6. Rang

Anmerkungen: 1) Tarif wird mit dem Zusatz „R“ günstiger angeboten, da keine Altersrückstellungen aufgebaut werden. 2) Versicherer verzichtet auf Recht zur Kündigung für selbstständige GKV-Versicherte bei Antragstellung bis zum 31.3.2009. 3) Allein versicherbar nur bei Abschluss bis 30.6.2009.

Legende: Tarife mit gleichem Rang sind nach Beitragshöhe aufgeführt. Zur Ermittlung des Ranges haben wir jeweils die Differenz zwischen niedrigstem und höchstem Monatsbeitrag für Frauen und Männer in beiden Modellfällen in sechs gleich große Klassen geteilt.

Anforderungen an die Tarife: Erhoben wurden private Krankengeldtarifarten ohne Bindung an eine gesetzliche Krankenkasse. Die Höhe des Krankentagegeldes beträgt 85 Euro. Abgefragt wurden die monatlichen Beiträge für freiwillig versicherte, nicht körperlich tätige Selbstständige für folgende Fälle: 45-jährige Frau/Mann; Krankentagegeld ab 22. Tag/43. Tag.

Testmethoden: Alle Tarife und Preise wurden der Datenbank des Freiburger Analysehauses www.kvpro.de entnommen und dem Anbieter zur Verifizierung zur Verfügung gestellt.

Stand: Mitte Dezember 2008

TEST		Modellfall	Erhöhung ohne Risikoprüfung	Monatsbeitrag für 85 Euro Tagegeld	Anmerkungen	Gesamturteil
Krankentagegeld, 22 Tage						
Tarif	Versicherer					
KTS3	Alte Oldenburger	Mann, 45 Jahre	ja	62,90		1. Rang
KT3	HUK-Coburg	Frau, 45 Jahre	ja	67,66		1. Rang
KT3	HUK-Coburg	Mann, 45 Jahre	ja	72,59		1. Rang
TNA21	Central	Frau, 45 Jahre	nein	76,50		1. Rang
KTS3	Alte Oldenburger	Frau, 45 Jahre	ja	78,54		1. Rang
TNA21	Central	Mann, 45 Jahre	nein	88,40		2. Rang
TN2/22	DKV	Mann, 45 Jahre	nein	89,08		2. Rang
KT22	UKV	Frau, 45 Jahre	ja	97,92	1) 2) 3)	2. Rang
TN2/22	DKV	Frau, 45 Jahre	nein	97,92		2. Rang
4621	Allianz	Frau, 45 Jahre	nein	99,96		2. Rang
T22	Pax-Familienfürsorge	Frau, 45 Jahre	ja	99,96		2. Rang
T22	HanseMerkur	Mann, 45 Jahre	ja	90,70		3. Rang
KT22	LVM	Mann, 45 Jahre	ja	93,50		3. Rang
T22	Pax-Familienfürsorge	Mann, 45 Jahre	ja	93,84		3. Rang
KTG22	Provinzial	Mann, 45 Jahre	ja	95,24		3. Rang
KT22	Hallesche	Mann, 45 Jahre	ja	96,39		3. Rang
T21	Barmenia	Mann, 45 Jahre	ja	96,90	2)	3. Rang
4621	Allianz	Mann, 45 Jahre	nein	98,43		3. Rang
TG3	Gothaer	Mann, 45 Jahre	ja	99,50		3. Rang
KT22	UKV	Mann, 45 Jahre	ja	99,96	1) 2) 3)	3. Rang
KTN22	Württembergische	Frau, 45 Jahre	ja	101,66		3. Rang
KT22	Hallesche	Frau, 45 Jahre	ja	102,00		3. Rang
TG3	Gothaer	Frau, 45 Jahre	ja	102,90		3. Rang
TG21	Victoria	Frau, 45 Jahre	ja	103,36		3. Rang
TSN21	Inter	Frau, 45 Jahre	nein	104,21		3. Rang
KT22	LVM	Frau, 45 Jahre	ja	106,25		3. Rang
T22	HanseMerkur	Frau, 45 Jahre	ja	106,85		3. Rang
TS3	Nürnberger	Frau, 45 Jahre	nein	107,44		3. Rang
36	ARAG	Frau, 45 Jahre	ja	107,95		3. Rang
KTG22	Provinzial	Frau, 45 Jahre	ja	108,50		3. Rang
KT22	Universa	Frau, 45 Jahre	ja	109,48		3. Rang
TG21	Victoria	Mann, 45 Jahre	ja	103,02		4. Rang
36	ARAG	Mann, 45 Jahre	ja	106,25		4. Rang
KTN22	Württembergische	Mann, 45 Jahre	ja	107,10		4. Rang
TS3	Nürnberger	Mann, 45 Jahre	nein	110,16		4. Rang
T21	Barmenia	Frau, 45 Jahre	ja	118,15	2)	4. Rang
KT22	Mannheimer	Frau, 45 Jahre	ja	119,68		4. Rang
EKTG 22	Signal Iduna	Frau, 45 Jahre	ja	119,85		4. Rang
352	Münchener Verein	Frau, 45 Jahre	ja	131,67		4. Rang
TSN21	Inter	Mann, 45 Jahre	nein	110,50		5. Rang
KT22	Universa	Mann, 45 Jahre	ja	110,67		5. Rang
EKTG 22	Signal Iduna	Mann, 45 Jahre	ja	113,05		5. Rang
KT22	Mannheimer	Mann, 45 Jahre	ja	115,43		5. Rang
TN21	Axa	Mann, 45 Jahre	ja	115,60		5. Rang
352	Münchener Verein	Mann, 45 Jahre	ja	116,71		5. Rang
TN21	Axa	Frau, 45 Jahre	ja	150,45		5. Rang
TNB21	Central	Mann, 45 Jahre	nein	130,90		6. Rang
TNB21	Central	Frau, 45 Jahre	nein	167,45		6. Rang



Foto: iStock

Bis zum Nettoeinkommen können Selbstständige ein Krankentagegeld versichern.

der Kassen und eines Gruppenvertrages der Betriebskrankenkassen dürfte der Test rund 90 Prozent der freiwilligen gesetzlich versicherten Selbstständigen erfassen.

Das Testergebnis

■ Insgesamt konnten sich acht Kassen mit elf Krankengeldtarifen auf Rang 1 platzieren. Untersucht wurde, wie stark die Tarife in vier Modellfällen – einer Erkrankung von zwölf, 24, 48 und 96 Wochen – leisten. Außerdem ging der Preis mit 20 Prozent in die Bewertung ein. 73 Angebote kommen auf den 2. Rang (gut), weitere acht auf den 3. (befriedigend).

■ Elf Tarife können nur noch ein „ausreichend“ erzielen und der Tarif *IKKbusiness plus* der IKK Thüringen muss in einer Konstellation den 5. Gesamtrang (mangelhaft) hinnehmen. Grund: Er

Theoretisch zahlen private Versicherungen unbegrenzt

leistet erst ab dem 183. Tag und dann nur 13 Wochen. Selbst wenn der Selbstständige es schafft, die lange Karenzzeit vom Ersparten zu bestreiten, dürfte er bei einer schweren Krankheit mit diesem Tarif vollkommen ungenügend abgesichert sein. Denn kurz nach dem Start hört die Leistung wieder auf.

■ Preislich haben die Kassen die Nase gegenüber den Privatversicherern vorne. So zahlt eine 45-jährige Selbstständige beim günstigsten Anbieter, der Halleschen, im Tarif *KT43* pro Monat rund 32 Euro, wenn der Schutz ab dem 43. Tag der Arbeitsunfähigkeit beginnen soll und 85 Euro pro Tag beträgt. Ein Mann zahlt für den gleichen Schutz bei der HUK-Coburg 27 Euro. Wer sich bei einer Krankenkasse versichert, zahlt – höchste Laufzeit von 78 Wochen vorausge-

TEST	Wahltarife, Krankentagegeld		Beginn	Leistungsdauer in Wochen
Tarif	Kasse			
Wahltarif Krankengeld S15	BKK Gildemeister		15. Tag	78
KG 15	BKK Essanelle		15. Tag	78
KG 15	Sports direkt		15. Tag	78
KG 29	BKK Essanelle		29. Tag	78
KG 29	Sports direkt		29. Tag	78
HEK plus S 22	HEK		22. Tag	78
IKKstart plus	IKK Thüringen		15. Tag	78
KG 15 für Selbstständige	AOK Bayern		15. Tag	78
KGS15	Barmer		15. Tag	78
KGS22	Barmer		22. Tag	78
OptiSafe	IKK Niedersachsen		15. Tag	78
IKKspecial plus	IKK Thüringen		15. Tag	78
Krankengeld Plus	KKH		22. Tag	78
TK-Tarif KG Klassik 22	Techniker Krankenkasse		22. Tag	78
KG Select	Sports direkt		22. Tag	78
KG Select	BKK Essanelle		22. Tag	78
BIGselect Krankengeld	BIG Direkt		43. Tag	78
GEK Krankengeld-Tarif	GEK		43. Tag	78
HEK plus S 43	HEK		43. Tag	78
KG 43	BKK Essanelle		43. Tag	78
KG 43	Sports direkt		43. Tag	78
KG 43 für Selbstständige	AOK Bayern		43. Tag	78
KGS43	Barmer		43. Tag	78
Krankengeld Classic	KKH		22. Tag	78
Krankengeld Plus	KKH		43. Tag	78
Tarif Selbstständige	IKK Sachsen		43. Tag	78
TK-Tarif KG Premium 22	Techniker Krankenkasse		22. Tag	78
TK-Tarif KG Premium 43	Techniker Krankenkasse		43. Tag	78
AOK-Krankengeld-Wahltarif	AOK Baden-Württemberg		43. Tag	78
Wahltarif Krankengeld S43	BKK Gildemeister		43. Tag	78
IKKstart plus	IKK Thüringen		43. Tag	78
IKKstart plus	IKK Thüringen		15. Tag	52
TK-Tarif KG Klassik 43	Techniker Krankenkasse		43. Tag	78
AOK-Krankengeld-Wahltarif	AOK Baden-Württemberg		15. Tag	78
AOK-Krankengeld-Wahltarif	AOK Bremen		43. Tag	78
KG 43	AOK Hessen		43. Tag	78
Krankengeld-Wahltarif	AOK Rheinland-Pfalz		43. Tag	78
S-22	Verschiedene Betriebs- krankenkassen		22. Tag	78
S-43	Verschiedene Betriebs- krankenkassen		43. Tag	78
Selbstständige	AOK Niedersachsen		43. Tag	78
T 71	DAK		43. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	Knappschaft		43. Tag	78
GEK Krankengeld-Tarif	GEK		15. Tag	78

Monatsbeitrag für 50 Euro Tagegeld	Monatsbeitrag für 85 Euro Tagegeld	Monatsbeitrag für 140 Euro Tagegeld	Durchschnittsnote Preis	Leistung bei 12 Wochen Krankheit	Leistung bei 24 Wochen Krankheit	Leistung bei 48 Wochen Krankheit	Leistung bei 96 Wochen Krankheit	Leistungsnote	Gesamtnote	Anmerkungen	Rang
33,00	56,10	92,40	2,33	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,27		1. Rang
24,00	64,60	156,80	2,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,33		1. Rang
24,00	64,60	156,80	2,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,33		1. Rang
16,50	45,05	114,80	1,67	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,33		1. Rang
16,50	45,05	114,80	1,67	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,33		1. Rang
27,86	47,36	kein Angebot	2,00	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,40	1)	1. Rang
34,29	70,32	kein Angebot	3,00	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,40		1. Rang
36,70	77,18	192,92	3,00	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,40		1. Rang
34,29	58,29	kein Angebot	3,00	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,40		1. Rang
27,86	47,36	kein Angebot	2,00	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,40		1. Rang
36,99	87,43	173,44	3,33	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,47		1. Rang
42,86	87,90	kein Angebot	3,50	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,50		2. Rang
31,70	64,94	kein Angebot	2,50	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,50		2. Rang
24,50	65,45	kein Angebot	2,50	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,50		2. Rang
21,00	57,80	142,80	2,67	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,53		2. Rang
21,00	57,80	142,80	2,67	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,53		2. Rang
14,50	16,90	kein Angebot	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60		2. Rang
13,00	25,50	63,00	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60		2. Rang
10,72	18,21	kein Angebot	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60	1)	2. Rang
10,50	24,65	53,20	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60		2. Rang
10,50	24,65	53,20	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60		2. Rang
12,30	22,78	63,56	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60		2. Rang
12,86	21,86	kein Angebot	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60		2. Rang
42,85	77,41	kein Angebot	3,00	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,60		2. Rang
14,30	26,27	kein Angebot	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60		2. Rang
18,56	kein Angebot	kein Angebot	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60		2. Rang
kein Angebot	kein Angebot	159,60	3,00	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,60		2. Rang
kein Angebot	kein Angebot	70,00	1,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,60		2. Rang
15,90	29,75	80,92	1,33	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,67		2. Rang
18,00	30,60	50,40	1,33	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,67		2. Rang
15,79	45,06	kein Angebot	1,50	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,70		2. Rang
30,91	63,27	kein Angebot	2,50	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	1,50	1,70		2. Rang
14,50	33,15	kein Angebot	1,50	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,70		2. Rang
59,80	126,65	307,16	4,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,73		2. Rang
17,30	34,17	94,08	1,67	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,73		2. Rang
17,30	34,17	94,08	1,67	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,73		2. Rang
17,60	32,30	88,48	1,67	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,73	2)	2. Rang
38,50	96,90	224,00	3,67	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,73	3)	2. Rang
17,00	37,40	75,60	1,67	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,73	3)	2. Rang
17,30	34,17	94,08	1,67	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,73		2. Rang
15,00	52,24	101,15	1,67	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,73		2. Rang
12,49	34,64	107,89	1,67	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,73		2. Rang
67,50	117,30	kein Angebot	5,00	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,80		2. Rang

setzt – im günstigsten Fall 16,90 Euro. Egal ob Mann oder Frau, denn bei gesetzlichen Kassen gibt es nur Unisextarife.

■ Fängt der gleiche Schutz schon ab dem 22. Tag an, zahlt ein 45-jähriger Mann bei der Alten Oldenburger im Tarif KTS3 rund 63 Euro pro Monat, eine Frau rund 68 Euro bei der HUK-Coburg im Tarif KT3. Die günstigsten Kassenangebote für diesen Schutz bieten die Barmer im Tarif KGS22 und HEK im Tarif HEK plus S22 mit rund 47 Euro pro Monat.

■ Wie höllisch Versicherte aufpassen müssen in der schönen neuen Wahlfreiheit, zeigt ein Blick auf die Preisspanne der Tarife. 85 Euro Tagegeld können 6,46 Euro im Monat kosten. Dafür gibt es allerdings nur einen Minimalschutz: 13 Wochen lang ab dem 183. Krankheitstag. An der Spitze der Leistungsskala stehen 78 Wochen ab dem 15. Krankheitstag für fast unbezahlbare 150,79 Euro – jeden Monat.

■ Auch die Angebote der privaten Assecuranzen schwanken extrem. Für den 85-Euro-Schutz verlangt der teuerste Anbieter, die Central, beim Start 43. Tag für eine Frau 91 Euro und für einen Mann 75 Euro. In beiden Fällen rund drei Mal so viel wie die günstigsten Versicherer.

■ Beachten müssen die Kunden aber, dass sie sich drei Jahre an die Kasse binden. Beitragserhöhungen im Kerngeschäft – es ist ein Zusatzbeitrag von derzeit knapp 37 Euro pro Monat möglich – können die Vorteile beim Krankengeldwahltarif schnell zunichtemachen. Gesunde sollten daher erst einmal ihren Schutz privat versichern. Bleiben sie Kassenmitglied, haben sie die Option, später einmal das Krankengeld über die Kasse abzusichern.

■ Manche Kassen orientieren ihre Höchstabsicherung weiter an der Beitragsbemessungsgrenze. Sie liegt 2009 bei 3.675 Euro. Davon können 70 Prozent als Nettoeinkommen versichert werden. Macht pro Tag eine Höchstsumme von nur 85,75 Euro. Kassen mit solchen Höchstgrenzen sind für Besserverdiener oder Selbstständige mit extrem schwankendem Einkommen kaum der richtige Partner. Andere Kassen, wie viele AOKs oder die Techniker Krankenkasse bieten ein Tagegeld von bis zu 200 Euro, die BKK Essanelle und Sports direkt ermöglichen sogar einen Schutz von 376 Euro pro Tag – damit lässt sich ein Nettomonatsgehalt von über 10.000 Euro absichern.

Uwe Schmidt-Kasperek

Unsere Empfehlungen

- ✓ Gesunde Unternehmer können sich bei privaten Anbietern versichern. Sie zahlen hier etwas mehr als bei der Krankenkasse, leisten aber damit schon für stabile Beiträge im Alter vor.
- ✓ Kranke, die schon Kassenmitglieder sind, erhalten auf jeden Fall Krankengeld. Sie dürfen nicht abgelehnt werden, wenn sie einen Wahltarif beantragen.
- ✓ Kassentarife haben im Gegensatz zu privaten Angeboten eine unterschiedlich lange Laufzeit. Empfehlenswert ist hier die Höchstdauer von 78 Monaten.
- ✓ Selbstständige sollten das Angebot ihrer Kasse noch im Januar genau prüfen. So können oft Wartezeiten vermieden werden.

TEST		Wahltarife, Krankentagegeld	Beginn	Leistungsdauer in Wochen
Tarif	Kasse			
Krankengeld	IKK Gesundheit plus		43. Tag	78
Krankengeld Classic	KKH		43. Tag	78
PLUS garant	AOK-Plus		43. Tag	78
Selbstständige	HMK		22. Tag	78
T 70	DAK		22. Tag	78
Tarif KG15	IKK Nord		15. Tag	78
Tarif KG43	IKK Nord		43. Tag	78
Wahltarif für Krankengeld	AOK Brandenburg		43. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	BKK Gesundheit		22. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	BKK Gesundheit		43. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	AOK Westfalen-Lippe		43. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	AOK Schleswig-Holstein		43. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	AOK Mecklenburg-Vorpommern		43. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	AOK Berlin		43. Tag	78
Wahltarif Krankengeld für Selbstständige	AOK Rheinland Hamburg		43. Tag	78
OptiSafe	IKK Niedersachsen		15. Tag	52
OptiSafe	IKK Niedersachsen		43. Tag	78
Selbstständige	HMK		43. Tag	78
IKKspecial plus	IKK Thüringen		43. Tag	78
IKKspecial plus	IKK Thüringen		15. Tag	52
AOK-Krankengeld-Wahltarif	AOK Bremen		15. Tag	78
KG 15	AOK Hessen		15. Tag	78
Krankengeld-Wahltarif	AOK Rheinland-Pfalz		15. Tag	78
Selbstständige	AOK Niedersachsen		15. Tag	78
Wahltarif für Krankengeld	AOK Brandenburg		15. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	AOK Berlin		15. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	AOK Schleswig-Holstein		15. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	AOK Westfalen-Lippe		15. Tag	78
Wahltarif Krankengeld	AOK Mecklenburg-Vorpommern		15. Tag	78
Wahltarif Krankengeld für Selbstständige	AOK Rheinland Hamburg		15. Tag	78
Krankengeld Plus	KKH		8. Tag	78
IKKspecial plus	IKK Thüringen		43. Tag	52
IKKstart plus	IKK Thüringen		43. Tag	52
S43	Taunus BKK		43. Tag	52
Tarif S	Deutsche BKK		43. Tag	52
IKK KrankengeldPlus	IKK Baden-Württemberg		43. Tag	52
OptiSafe	IKK Niedersachsen		43. Tag	52
Tarif S	mh-plus		43. Tag	78
KrankengeldPlus	HypoVereinsbank BKK		43. Tag	52
S15	Taunus BKK		15. Tag	52
IKK KrankengeldPlus	IKK Baden-Württemberg		15. Tag	52
PLUS garant	AOK Plus		71. Tag	78

Monatsbeitrag für 50 Euro Tagegeld	Monatsbeitrag für 85 Euro Tagegeld	Monatsbeitrag für 140 Euro Tagegeld	Durchschnittsnote Preis	Leistung bei 12 Wochen Krankheit	Leistung bei 24 Wochen Krankheit	Leistung bei 48 Wochen Krankheit	Leistung bei 96 Wochen Krankheit	Leistungsnote	Gesamtnote	Anmerkungen	Rang
19,50	33,15	kein Angebot	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
19,29	34,84	kein Angebot	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
24,40	45,56	125,72	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
51,74	101,69	205,30	4,00	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,80		2. Rang
39,89	115,79	207,44	4,00	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,80		2. Rang
70,72	120,22	kein Angebot	5,00	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,80		2. Rang
30,00	51,00	kein Angebot	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
23,20	48,28	119,00	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
50,24	90,89	kein Angebot	4,00	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,25	1,80		2. Rang
29,49	51,86	kein Angebot	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
23,20	48,28	119,00	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
23,20	48,28	119,00	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
23,20	48,28	119,00	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
23,20	48,28	119,00	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
23,20	48,28	119,00	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,80		2. Rang
36,93	80,09	156,95	3,33	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	1,50	1,87		2. Rang
25,18	57,78	114,49	2,33	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,87		2. Rang
16,62	66,33	158,55	2,33	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,87		2. Rang
19,74	56,32	kein Angebot	2,50	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	1,90		2. Rang
38,64	79,08	kein Angebot	3,50	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	1,50	1,90		2. Rang
70,90	150,79	381,64	5,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,93		2. Rang
70,90	150,79	381,64	5,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,93		2. Rang
64,70	133,45	330,96	5,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,93	2)	2. Rang
70,90	150,79	381,64	5,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,93		2. Rang
69,70	146,37	355,60	5,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,93		2. Rang
69,70	146,37	355,60	5,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,93		2. Rang
69,70	146,37	355,60	5,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,93		2. Rang
69,70	146,37	355,60	5,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,93		2. Rang
69,70	146,37	355,60	5,67	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	1,93		2. Rang
91,20	kein Angebot	kein Angebot	6,00	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	1,00	2,00		2. Rang
14,54	39,82	kein Angebot	1,50	befriedigend	gut	sehr gut	befriedigend	2,25	2,10		2. Rang
11,63	31,85	kein Angebot	1,50	befriedigend	gut	sehr gut	befriedigend	2,25	2,10		2. Rang
15,50	48,60	kein Angebot	1,50	befriedigend	gut	sehr gut	befriedigend	2,25	2,10		2. Rang
10,71	36,43	kein Angebot	1,50	befriedigend	gut	sehr gut	befriedigend	2,25	2,10		2. Rang
25,71	43,71	kein Angebot	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	befriedigend	2,25	2,20		2. Rang
20,09	40,97	82,42	2,00	befriedigend	gut	sehr gut	befriedigend	2,25	2,20		2. Rang
31,80	129,20	kein Angebot	4,00	befriedigend	gut	sehr gut	sehr gut	1,75	2,20		2. Rang
32,15	54,65	kein Angebot	2,50	befriedigend	gut	sehr gut	befriedigend	2,25	2,30		2. Rang
64,50	147,60	kein Angebot	5,50	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	1,50	2,30		2. Rang
83,57	142,07	kein Angebot	6,00	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	1,50	2,40		2. Rang
16,20	31,62	93,24	1,67	mangelhaft	befriedigend	gut	sehr gut	2,75	2,53		3. Rang

TEST Wahltarife, Krankentagegeld		Beginn	Leistungsdauer in Wochen	Monatsbeitrag für 50 Euro Tagegeld	Monatsbeitrag für 85 Euro Tagegeld	Monatsbeitrag für 140 Euro Tagegeld	Durchschnittsnote Preis	Leistung bei 12 Wochen Krankheit	Leistung bei 24 Wochen Krankheit
Tarif	Kasse								
Wahltarif Krankengeld	BKK Gesundheit	64. Tag	78	22,09	38,32	kein Angebot	2,00	mangelhaft	befriedigend
KGS92	Barmer	92. Tag	78	8,57	14,57	kein Angebot	1,00	keine Leistung	ausreichend
Krankengeld Plus	KKH	22. Tag	26	25,05	50,83	kein Angebot	2,00	gut	sehr gut
KG Basic	Sports direkt	43. Tag	26	6,00	14,07	33,60	1,00	befriedigend	gut
KG Basic	BKK Essanelle	43. Tag	26	6,00	14,07	33,60	1,00	befriedigend	gut
Krankengeld Plus	KKH	43. Tag	26	10,75	19,55	kein Angebot	1,00	befriedigend	gut
TK-Tarif KG Eco 43	Techniker Krankenkasse	43. Tag	26	9,50	20,40	kein Angebot	1,00	befriedigend	gut
IKKbusiness plus	IKK Thüringen	183. Tag	78	10,44	14,30	27,33	1,00	keine Leistung	keine Leistung
IKKstart plus	IKK Thüringen	15. Tag	13	22,58	45,38	kein Angebot	2,00	sehr gut	befriedigend
Selbstständige	HMK	183. Tag	78	5,93	15,20	43,86	1,00	keine Leistung	keine Leistung
IKKspecial plus	IKK Thüringen	15. Tag	13	28,22	56,73	kein Angebot	2,50	sehr gut	befriedigend
IKKspecial plus	IKK Thüringen	43. Tag	13	10,93	28,20	kein Angebot	1,00	befriedigend	befriedigend
IKKstart plus	IKK Thüringen	43. Tag	13	8,74	22,56	kein Angebot	1,00	befriedigend	befriedigend
OptiSafe	IKK Niedersachsen	183. Tag	78	19,65	43,24	84,66	2,00	keine Leistung	keine Leistung
garant+	Vereinigte IKK	29. Tag	9	15,60	37,19	kein Angebot	1,50	gut	ausreichend
IKKbusiness plus	IKK Thüringen	183. Tag	52	5,22	7,15	13,66	1,00	keine Leistung	keine Leistung
OptiSafe	IKK Niedersachsen	183. Tag	52	6,64	10,95	21,28	1,00	keine Leistung	keine Leistung
garant+	Vereinigte IKK	43. Tag	7	13,00	32,94	kein Angebot	1,50	befriedigend	mangelhaft
IKKbusiness plus	IKK Thüringen	183. Tag	13	4,86	6,46	11,00	1,00	keine Leistung	keine Leistung

Anzeige



Keine Bombe ist so tödlich wie verschmutztes Trinkwasser.

Jedes Jahr sterben 1,5 Millionen Kinder, weil sie verseuchtes Wasser trinken. Helfen Sie uns, für sauberes Wasser zu sorgen.

**Spendenkonto 300 000
Bank für Sozialwirtschaft Köln (BLZ 370 205 00)
www.unicef.de**

unicef 

Leistung bei 48 Wochen Krankheit	Leistung bei 96 Wochen Krankheit	Leistungsnote	Gesamtnote	Anmerkungen	Rang
gut	sehr gut	2,75	2,60		3. Rang
gut	sehr gut	3,25	2,80		3. Rang
ausreichend	mangelhaft	3,00	2,80		3. Rang
ausreichend	mangelhaft	3,50	3,00		3. Rang
ausreichend	mangelhaft	3,50	3,00		3. Rang
ausreichend	mangelhaft	3,50	3,00		3. Rang
ausreichend	mangelhaft	3,50	3,00		3. Rang
ausreichend	sehr gut	4,25	3,60		4. Rang
ungenügend	ungenügend	4,00	3,60		4. Rang
ausreichend	sehr gut	4,25	3,60		4. Rang
ungenügend	ungenügend	4,00	3,70		4. Rang
ungenügend	ungenügend	4,50	3,80		4. Rang
ungenügend	ungenügend	4,50	3,80		4. Rang
ausreichend	sehr gut	4,25	3,80		4. Rang
ungenügend	ungenügend	4,50	3,90		4. Rang
ausreichend	befriedigend	4,75	4,00		4. Rang
ausreichend	befriedigend	4,75	4,00		4. Rang
ungenügend	ungenügend	5,00	4,30		4. Rang
ungenügend	ungenügend	6,00	5,00		5. Rang

Anmerkungen: 1) Tarif wird mit dem Zusatz „E“ für Existenzgründer günstiger angeboten. 2) Laut AOK Rheinland-Pfalz gilt für jede Krankheit eine gesonderte 78-Wochen-Frist, sodass die Gesamtleistung 78 Wochen in drei Jahren übersteigen kann. 3) Von der Gesellschaft für Wirtschaftlichkeit & Qualität bei Krankenkassen unter Federführung der Siemens Betriebskrankenkasse SBK entwickelter Gemeinschaftstarif, der unter anderem von der Bahn BKK, der BKK Akzo-Nobel, der Audi BKK, der BKK die Bergische Krankenkasse, der Firmus BKK, der BKK Freudenberg, der City BKK, der Dräger & Hanse BKK, der Salus BKK, der SBK, der Schwenninger BKK sowie weiteren nicht allgemein geöffneten Kassen angeboten wird.

Legende: Tarife mit gleichem Rang sind nach Gesamtnote aufgeführt. Zur Ermittlung des Ranges haben wir einen Preis- und Leistungsvergleich durchgeführt. Die Leistungen wurden über vier Modellfälle ermittelt. Dabei wurde errechnet, welche Leistung der Tarif für eine Erkrankung von 12, 24, 48 und 96 Wochen erbringt. Zur Ermittlung des Leistungsranges wurde die Differenz zwischen höchster und niedrigster Leistung in sechs gleich große Klassen geteilt, mit Schulnoten (1 bis 6, sehr gut bis ungenügend) bewertet und über alle Fälle gemittelt. Zur Ermittlung der Preisbewertung wurde die Differenz zwischen niedrigstem und höchstem Monatsbeitrag in den jeweiligen Modellfällen 50, 85 und 140 Euro Tagegeld in sechs gleich große Klassen geteilt (1 bis 6, sehr niedrig bis sehr hoch) und über alle Modellfälle gemittelt. Sofern eine Kasse keinen Monatsbeitrag für exakt 50, 85 oder 140 Euro angeben konnte, wurde aus den abweichenden Krankentagegeldhöhen hochgerechnet. Die Preisbewertung ging mit 20 und die Leistungsbewertung mit 80 Prozent in die Gesamtnote ein.

Anforderungen an die Tarife: Erhoben wurden die Wahltarife Krankengeld der gesetzlichen Krankenkassen für hauptberuflich tätige Selbstständige. Ermittelt wurden die Beiträge, Karenztage und Leistungsdauer für eine/n 35-Jährige/n mit einer Tagegeldabsicherung von 50 Euro; für eine/n 45-Jährige/n/ 85 Euro sowie eine/n 55-Jährige/n / 140 Euro. Da die Krankenkassen Unisex-tarife anbieten, gelten die Daten für Männer und Frauen ohne Unterschied.

Testmethoden: Die Daten wurden per Fragebogen von Krankenkassen erhoben und auf Plausibilität hin überprüft. Alle Daten der Krankenkassen sind mit Unsicherheiten behaftet, da die meisten Tarife zum Zeitpunkt der Erhebung noch nicht von den Aufsichtsbehörden genehmigt waren. Behördliche Änderungen sind daher nicht ausgeschlossen.

Stand: Mitte Dezember 2008.



Gewinnen Sie einen 5-tägigen Aufenthalt im Sauerland!

Die Seele baumeln lassen, im Winter bei klirrender Kälte durch den knirschen- den Schnee stapfen. Dies und noch vieles mehr bietet die Urlaubsregion Sauer- land im Herzen Nordrhein-Westfalens.

Country Lodge – Ihr Kanada im Sauerland

Gewinnen Sie vier Übernachtungen für zwei Personen in einem Komfort Doppel- zimmer-Holzblockhaus inkl. Frühstück mit einer Teilkörpermassage und einer Schnupperreitstunde pro Person.

Die Country Lodge sind kleine aber feine familiengeführte 4-Sterne-Lodges im kanadischen Stil, direkt am Premiumwanderweg „Waldroute“ gelegen. Komfortables Wohnen, geprägt von natürlichen Formen, Farben und Düften, herrlichen Panoramablickten, individuellem Service und erholsamen Ayurvedaanwendungen lassen den Aufenthalt für jeden zu einem einzigartigen Naturerlebnis werden.

Weitere Informationen zur Country Lodge finden Sie unter www.sauerland-oekotest.com
Der Gutschein kann 2009 nach Verfügbarkeit eingelöst werden.



Weitere Infos unter: www.sauerland-oekotest.com oder Tel. 01802/403040
(6 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, ggf. andere Preise Mobilfunk).

Das Online-Gewinnspiel wird unterstützt von:





Private Rentenversicherung

Versprechen gebrochen

Foto: stockbyte

Private Rentenversicherer versprechen satte Renditen und einen sorglosen Ruhestand. Gerade in unsicheren Zeiten, so die Branche, könne man sich auf sie verlassen. Die Realität sieht oft aus wie bei Ernst Schneidewind. Der soll jetzt mit fast einem Drittel weniger Monatsrente auskommen.

Reicht die gesetzliche oder anderweitige Versorgung im Alter nicht aus, um die Lebenshaltungskosten zu decken, kann eine private Rente gegen Einmalbeitrag eine sinnvolle Ergänzung sein. Darauf weist die Versi-

cherungswirtschaft immer wieder hin. In den Medien und in manchen Tests (vgl. S. 11) wird die Rente gegen Einmalbeitrag ebenfalls gern als Lösung zur Schließung von Versorgungslücken kurz vor Rentenbeginn gepriesen.

Auch Ernst Schneidewind griff daher zu, als ihm seine Hausbank im Sommer 2002 ein entsprechendes Angebot unterbreitete. Schließlich sollte der Beamte infolge gesundheitlicher Probleme vorzeitig in den Ruhestand

versetzt werden. Die ihm zustehende Mindestpension wollte er daher mit einer Privatrente aufbessern.

Schneidewind, damals 55, kratzte sein Ersparnis zusammen und investierte 200.000 Euro als Einmal-

beitrag in eine private Rentenversicherung der Victoria. Die stellte ihm dafür 1.447,81 Euro Monatsrente in Aussicht. Damit nicht genug. Die Anfangsrente sollte Jahr für Jahr um ein Prozent steigen, also nach zehn Jahren bereits 1.583,46 Euro betragen. Drei Jahre später, im Juli 2005, kam dann die Ankündigung, die Auszahlung beginne. Doch Schneidewind staunte nicht schlecht: „Wir zahlen ihnen lebenslang monatlich eine Rente von 970,76 Euro zuzüglich Gewinnanteile von z. Z. 115,90 Euro. Das sind jährlich 13.039,92 Euro. Auf welches Konto sollen wir die regelmäßige Rente überweisen“, fragte die Victoria in dem Schreiben – ohne mit einer Silbe darauf einzugehen, dass sie anstelle versprochenen 1.447,81 Euro nunmehr nur 1.086,66 Euro Monatsrente zahlen wollte.

Und es kam noch schlimmer. Ein Jahr später informierte das Düsseldorfer Versicherungsunternehmen ihren Kunden, er müsse nun mit 996,42 Euro Monatsrente auskommen – rund 452 Euro weniger als bei Vertragsabschluss in Aussicht gestellt. Verärgert schaltete Schneidewind einen Anwalt ein, weil er sich um die versprochene Leistung betrogen sieht. Doch die Victoria weist alle Vorwürfe zurück – und fühlt sich dabei auch noch im Recht.

ÖKO-TEST hat den Vertrag seinem Experten, dem Versicherungsmathematiker Axel Kleinlein, zur Prüfung vorgelegt – und der warf als Erstes die Frage auf, ob Schneidewind über das Risiko, das dieser Rententarif birgt, ausreichend aufgeklärt wurde. „Der Vertrag wies von vornherein

das hohe Risiko eines Realverlustes auf. Ernst Schneidewind muss schon 75 Jahre alt werden, um auf Basis der garantierten Rente eine Rendite von 0 Prozent zu erreichen. Erst mit 82 kommt er auf eine Verzinsung von mageren 2,5 Prozent“, rechnet Kleinlein vor. Gesichert war die Rentenzahlung zudem nur bis zum 70. Lebensjahr Schneidewinds, so lange lief die Rentengarantiezeit. Kurz: Bei einem frühen Tod des Pensionärs wäre der Vertrag auf jeden Fall ein Minusgeschäft gewesen. Deshalb taugte er auch zur gewünschten Absicherung seiner Lebensgefährtin nicht. „Ob Schneidewind bei Kenntnis dieser Risiken den Vertrag überhaupt abgeschlossen hätte, darf bezweifelt werden“, meint Kleinlein.

Denn – und das wissen viele nicht: Die Privatrente ist nie in voller Höhe garantiert. Sie besteht vielmehr aus zwei Teilen: Einer garantierten Monatsrente. Die betrug bei Ernst Schneidewind 970,76 Euro. Erwirtschaftet der Versicherer Überschüsse, werden diese dem Versicherten rentenerhöhend gutgeschrieben. Zusätzlich hatte die Victoria Ernst Schneidewind immerhin 477,05 Euro Gewinnrente aus Überschüssen in Aussicht gestellt. Garniert mit eindrucksvollen Werbeversprechen. „Bestnoten für extrem starke Finanzkraft“

hätten Ratingagenturen der Victoria attestiert. „Selbst in Zeiten niedriger Zinsen hat die Victoria mit-

hilfe ihrer umfangreichen Reserven die Möglichkeit, auch über einen längeren Zeitraum die Überschüsse der Kunden stabil zu halten“, war dort zu lesen.

Schneidewind vertraute den Aussagen im Hochglanzprospekt. Heute weiß er: Sie waren das Papier nicht wert, auf denen sie gedruckt wurden.

„Nur wenn wir über die Garantieverzinsung hinaus Erträge erwirtschaften können, werden unsere Versicherten ... daran beteiligt“, schrieb die Victoria dem Anwalt des heute 61-Jährigen und gab zu Protokoll, dass sich nach Abschluss der Police im Jahr 2002 „die

und das „Blaue vom Himmel“ versprechen. Die prognostizierten Überschüsse müssen zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses realistisch und erfüllbar sein.

Das ist im Fall Schneidewind/Victoria jedoch höchst fraglich. Schon die Markt-Redaktion des WDR,

der Schneidewind den Fall zunächst vorstellte, hatte den Verdacht, der Düsseldorfer Versicherer habe 2002 noch üppige Renditen versprochen, obwohl er längst

Mehr Überschuss versprochen, als absehbar zu halten war?

Versicherer ködern Kunden gern mit üppigen Renditen. Auch Prognosen müssen aber realistisch sein.



Foto: irisblend.de

Ertragslage drastisch verschlechtert hat“. Statt 7,05 Prozent Gesamtverzinsung, mit der die Victoria noch 2002 kalkuliert habe, hätte sie schon 2004 nur noch 3,8 Prozent und 2005 dann 4,0 Prozent erwirtschaften können, bedauert das Düsseldorfer Unternehmen.

Dabei hatte die Victoria vermutlich schon beim Vertragsabschluss getrickst. Versicherer dürfen ihre Kunden nämlich nicht mit üppigen Renditen ködern

wusste, dass diese nicht zu halten waren. Die Kölner Kollegen stützten diese Vermutung auf Medienberichte aus dem Jahr 2002, die dem Unternehmen Werbung mit überhöhten Überschüssen vorwarfen. ÖKO-TEST ging einen Schritt weiter und prüfte das anhand der Daten der Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin) nach, die regelmäßig die Geschäftsberichte der Versicherer analysiert und veröffentlicht. Und siehe da:

Das Risiko eines Verlustes war von vornherein hoch



„Das Beispiel wird kein Einzelfall sein“, meint Finanzexperte Arno Gottschalk von der Verbraucherzentrale Bremen. Von 164.000 Privatrentnern, die 2002 eine Rente gegen Einmalbetrag abschlossen, dürften viele ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Schon im Jahr 2001 konnte die Victoria laut BaFin-Angaben nur eine laufende Verzinsung von 5,5 Prozent erzielen, 2002 sank die Verzinsung sogar auf 5,1 Prozent. „Damit war absehbar, dass die Versprechungen, die damals noch gemacht wurden, nicht zu halten waren“, ist neben Kleinlein auch Finanzexperte Gottschalk von der Verbraucherzentrale Bremen überzeugt. Denn die Victoria hatte die 477,05 Euro Gewinnanteile in der Ernst Schneidewind angebotenen Rente – wie sie selbst einräumt – auf Basis einer Gesamtverzinsung von 7,05 Prozent kalkuliert. Obwohl sie längst rund zwei Prozent weniger Ertrag erzielte.

Mehr noch: Die Ratingagentur Fitch, die die deutschen Lebensversicherer auf Basis des Geschäftsjahres 2002 untersuchte, förderte damals sogar alarmierende Unternehmensergebnisse zutage. Nach Fitch-Prüfung wies die Victoria seinerzeit eine „Unterdeckung an Sicherheiten“ auf. Den Fitch-eigenen Stresstest hat das Unternehmen damals

daher „nicht bestanden“. Folge: Für Victoria muss Mitte 2002 erkennbar gewesen sein, dass die in Aussicht gestellten Gewinnanteile nicht zu erreichen war.

Versicherungsexperte Kleinlein entdeckte aber noch weitere, geradezu haarsträubende Details. So hat die Victoria bei Umstellung von Schneidewinds Rente auf die neue Sterbetafel im Jahr 2006 eindeutig zu ihren Gunsten

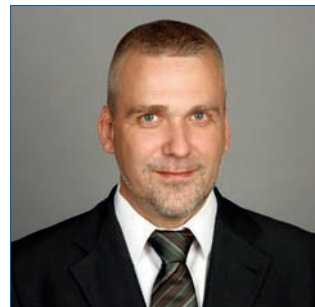
kalkuliert. Sie hat den Vertrag nämlich offenbar mit jener Variante der neuen Sterbetafel DAV 2004 R bewertet, die eigentlich speziell für Neutarife entwickelt wurde. Diese Tafel enthält weit höhere Sicherheitsmargen, als die BaFin seinerzeit bei Umstellung von Alttarifen für notwendig hielt. Wäre die Victoria daher der Empfehlung der Aufsicht gefolgt, hätte sie nur Geld für eine rund anderthalb Jahre längere Rentenphase reservieren müssen – und nicht gleich für vier Jahre. Denn Männer in Schneidewinds Alter werden selbst nach der neuen Bestandstafel der Versicherer höchstens 86,43 Jahr und nicht 89 Jahre alt, wie die Victoria unterstellt. Folge: Das Unternehmen rechnete sich auf Kosten des Kunden reich und hat Schneidewinds Rente viel zu stark gekürzt. In der Mitteilung der Versicherung an Schneidewind liest sich das in versicherungstypischem Fachchinesisch so: „Daher werden wir die Deckungsrückstellung auch Ihrer Rentenversicherung mit entsprechend geänderten Rechnungsgrundlagen berechnen.“ Was damit gemeint war, konnte er den Zahlen entnehmen: Er soll nur noch die Garantierente

**Rente gekürzt,
weil der Kunde
eventuell länger
leben könnte.**

von 970,76 Euro erhalten – und die bis Rentenbeginn erwirtschafteten Überschüsse, also 25,66 Euro Gewinnrente. Auf alle weitere Überschussgutschriften und jegliche Rentenerhöhung muss er nach Meinung der Victoria dagegen verzichten.

Doch Schneidewinds Vertrag lässt eine Verrechnung der Überschüsse mit den Risikokosten eigentlich gar nicht zu. Im Kleingedruckten

des Vertrags steht ausdrücklich, dass die Überschüsse ausschließlich zur sofortigen Erhöhung der Rente zu verwenden sind. „Schneidewind hat daher die Chance, eine komplette Rückabwicklung des Vertrags zu verlangen“, ist Kleinlein überzeugt und überlegt sogar, ob in diesem



„Der Vertrag wies von vornherein ein hohes Verlustrisiko auf“, urteilt Versicherungsmathematiker und ÖKO-TEST-Experte Axel Kleinlein.

Fall nicht auch die Aufsicht eingreifen müsste. „Schneidewinds Vertrag wird kein Einzelfall sein. Dieser Passus im Kleingedruckten dürfte für alle Verträge dieses Tarifs gelten. Doch wenn hier Überschüsse missbräuchlich verwendet wurden, müsste eigentlich

Wurde um 477 Euro Gewinnrente geprellt: Ernst Schneidewind, der aus privaten Gründen nicht erkannt werden möchte.



Foto: photocase.de/nereh

ein Missstand nach § 81 c des Versicherungsaufsichtsgesetzes (VAG) vorliegen.“ In diesem Fall müsste die Aufsicht einen kritischen Blick in die Bücher der Victoria werfen und für Abhilfe sorgen – zumindest was diesen Tarif betrifft.

Das Beispiel ist ein besonders krasser Fall, der von ÖKO-TEST bereits in den Tests Riester- und Rürup-Renten, Direktversicherungen und Pensionskassen kritisierten Praxis, Rententariife auf Basis überhöhter Lebenserwartungen zu kalkulieren – und zwar zulasten der Kunden. Das Beispiel ist zwar besonders krass, aber kein Einzelfall. Bei allen vor 2005 abgeschlossenen Rentenpolen wird mittlerweile heimlich, still und leise Geld für eine längere Rentenzahldauer von den Überschüssen abgezackt.

ÖKO-TEST seinerzeit. Ernst Schneidewind dürfte daher nicht der einzige Betroffene sein. „Von rund 164.000 Rentnern, die 2002 einen ähnlichen Vertrag unterschrieben haben, wird ein Großteil gleich lautende Briefe bekommen haben“, ist sich Arno Gottschalk von der Verbraucherzentrale Bremen sicher. Mehr noch: Heimlich abgezackt wird auch bei Rententariifen, die sich noch in der Ansparphase befinden. Das dürfte unzählige weitere Versicherungskunden betreffen. Die merken davon im Zweifel aber gar nichts. Sie wundern sich allenfalls über die niedrigen Überschüsse, die ihrem Vertrag seither gutgeschrieben werden.

Unanständig, aber legal: Während die Versicherer die Kosten für die von ihnen veranschlagte längere Rentenzahldauer zu 100 Prozent aus den Überschussgutschriften ihrer Kunden entnehmen, müssen sie ihnen bestenfalls 75 Prozent davon wieder gutschreiben, wenn die Versicherten doch nicht so lange leben wie angenommen. Die restlichen 25 Prozent vom sogenannten Sterblichkeitsgewinn kassieren dagegen die Versicherer. Das führt zu der absurden Situation, dass die Gewinne der Versicherungsunternehmen umso stärker steigen, desto geringer ihr Risiko ist.

Die betroffenen Kunden haben eigentlich gar keine Chance, jemals auch nur einen einzigen Cent der ihnen vorenthaltenden Überschüsse wieder zurückzubekommen. Denn die Voraussetzungen dafür sind kaum erfüllbar, wie das Beispiel Schneidewind zeigt. So müsste der pensionierte

Beamte entweder wirklich 89 Jahre alt werden, wie die Victoria kalkuliert. Dann wird das Einkassieren der Überschüsse durch vier Jahre längere Rentenzahlung ausgeglichen. Oder er müsste auf jeden Fall länger leben, als das Gros der anderen in diesem Tarif versicherten Privatrentner. Denn je mehr Kunden früher sterben als angenommen, desto eher fallen Risikoge-

winne an. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine der beiden Annahmen eintritt, ist jedoch äußerst gering

– insbesondere im Fall Schneidewind. Der ehemalige Beamte war schon bei Vertragsabschluss krank und hat bestenfalls eine durchschnittliche Lebenserwartung.

Das Beispiel zeigt: Auch in 2009 sollten Versicherungskunden sorgfältig prüfen, ob die in Aussicht gestellten Versprechen der Anbieter haltbar sind. Denn die Finanzkrise fordert auch bei Versicherern ihren Tribut. Zwar hat die BaFin sie vor diesem Hintergrund zu realistischen Prognosen angehalten. „Doch unangenehme Wahrheiten sind schlecht fürs Geschäft“, weiß Arno Gottschalk. Obendrein ist der Abschluss einer Rentenpolice immer auch eine Wette auf ein langes Leben. Erreicht der Kunde ein biblisches Alter, gewinnt er sie. Erreicht er dagegen nur ein Durchschnittsalter, hat vor allem die Versicherung verdient. Hätte Ernst Schneidewind das bei Vertragsabschluss gewusst, hätte er die Police sicher nicht abgeschlossen. Denn er wollte den Lebensunterhalt seiner Familie sichern und keine Wette eingehen.

Barbara Sternberger-Frey

Heimlich Überschüsse abgezackt - bei Rentenpolen kein Einzelfall

So dürfen Versicherer rechnen

Im April 2008 wurde die neue „Mindestzuführungsverordnung“ verabschiedet. Sie regelt, wie Versicherungskunden an den Gewinnen der Anbieter zu beteiligen sind. An den Erträgen aus Kapitalanlagen müssen die Kunden danach zu mindestens 90 Prozent beteiligt werden. Daneben erwirtschaften die Versicherer aber auch Kosten- und Risikogewinne. Denn sie sind grundsätzlich verpflichtet, auch diese Positionen nach dem Vorsichtsprinzip immer mit ausreichendem Risikopuffer zu kalkulieren. An den Sterblichkeitsgewinnen, die entstehen, wenn ihre Kunden nicht so lange leben, wie von der Branche kalkuliert, müssen die Versicherten zu 75 Prozent beteiligt werden, an Kostengewinnen sogar nur zu 50 Prozent. Den Rest vom jeweiligen Gewinn kassiert jedoch der Versicherer.

Verlustbeteiligung ausgeschlossen

Nach neuem Recht dürfen die Kunden aber nur noch an den positiven Erträgen aus allen drei Gewinnöpfen der Versicherer beteiligt werden, nicht an Verlusten. Ob die bisher bei Altverträgen praktizierte Verrechnung von Überschüssen aus der Kapitalanlage mit Verlusten aus dem Risikoergebnis seit Verabschiedung der neuen Mindestzuführungsverordnung noch zulässig ist, ist daher mehr als fraglich.

Unzulässige Werbung

Versicherer dürfen ihren Kunden in Bezug auf die Überschussbeteiligung nicht das „Blaue vom Himmel versprechen“ oder gar wissentliche Falschangaben machen. Ist dem Versicherer bei Abschluss des Vertrags bekannt, dass er die in Aussicht gestellten Überschüsse wegen der Situation am Kapitalmarkt und wegen steigender Lebenserwartungen nicht erreichen kann, liegt möglicherweise ein Verstoß gegen die vorvertraglichen Pflichten vor. (OLG Koblenz, Az. 10 U 1342/99, LG Dortmund, Az. 2 O 153/01, OLG Düsseldorf, Az. 4 U 139/99)





Foto: brand x

Das ändert sich 2009

Geldanlage/Immobilien

Abgeltungssteuer auf Kapitalerträge

Seit dem Jahreswechsel gilt die neue Abgeltungssteuer. Sparer und Anleger müssen ab sofort 25 Prozent auf alle Kapitalerträge, wie Zinsen, Dividenden und Kursgewinne zahlen. Hinzu kommen Solidaritätszuschlag plus Kirchensteuer, sodass der Fiskus insgesamt bis zu 28 Prozent vom Kapitalertrag erhält. Banken und Sparkassen ziehen die neue Steuer direkt vom Ertrag ab und überweisen sie anonym ans Finanzamt. Damit ist die Steuerschuld dann komplett abgegolten. Erfasst werden zudem nur Erträge, die den Sparerpauschbetrag von 801 bzw. 1.602 Euro (Single/Ehepaar) überschreiten. Geringverdiener, deren persönlicher Steuersatz unter 25 Prozent liegt, können sich zu viel gezahlte Abgeltungssteuer zurückholen. Dafür müssen die Kapitalerträge aber wie bislang in der Steuererklärung angegeben werden.

Dieses umständliche Prozedere bleibt Sparer und Anlegern auch in vielen anderen Fällen nicht erspart, etwa bei Auslandserträgen oder wenn Sparer ihre Konfession nicht der Bank mitteilen wollen. Auch wenn Ehepaare unterschiedlicher Konfession sind, kommen sie um eine Steuererklärung nicht umhin. Das Gleiche gilt, wenn Eheleute jeweils eigene Konten bei derselben Bank unterhalten. Erzielt der eine Verluste, während der andere Gewinne gemacht, darf die Bank nach geltendem Recht keine Verlustverrechnung zwischen den Konten vornehmen. Diese bürokratische Regelung wird ab 2010 jedoch gelockert. Bei zusammenveranlagten Eheleuten ist dann eine kontenübergreifende Verrechnung von Gewinnen und Verlusten zulässig und die Abgeltungssteuer wird vom Restgewinn abgeführt.

Panne bei Investmentfonds

Die neue Abgeltungssteuer erfasst erstmals auch Kursgewinne, die bislang steuerfrei waren. Das gilt aber nur für Gewinne aus neu angeschafften Wertpapieren. Für alle bis Ende 2008 gekauften Titel bleibt es beim alten Recht. Dieser Bestandsschutz sollte eigentlich auch für Investmentfonds gelten. Infolge einer peinlichen Panne beim Gesetzgebungsverfahren steht das aber nicht im Gesetz. Der „redaktionelle Fehler“ kann nun erst im Frühjahr mit dem Investmentgesetz beseitigt werden. Bis dahin sorgt ein hastig aufgesetztes Schreiben des Bundesfinanzministeriums an die obersten Finanzbehörden dafür, dass Fonds nicht anders behandelt werden als andere Wertpapiere.



Foto: Image Source

Auslandspolice muss gemeldet werden

Wer eine britische oder sonstige ausländische Lebensversicherung abschließt, muss die Erträge aus dieser Police im Rahmen der Steuererklärung angeben. Das gilt für alle Verträge, bei denen der Versicherer seinen Sitz im Ausland hat und keine inländische Niederlassung unterhält, die Abgeltungssteuer abführt. Gemeldet werden müssen die gleichen Erträge wie bei inländischen Policen – also je nach Vertrag jährliche Erträge oder der Gesamtertrag bei Fälligkeit. Damit sich niemand am deutschen Fiskus vorbeimogeln kann, muss zudem ab sofort jeder Neuabschluss einer solchen Police dem Bundeszentralamt für Steuern mitgeteilt werden. Sofern das ausländische Versicherungsunternehmen diese Meldung nicht freiwillig vornimmt, ist der inländische Versicherungsvermittler dazu verpflichtet.

Freigrenze für Spekulationsgewinne

Steuerfreie Spekulationsgewinne können Sparer und Anleger auch ab 2009 noch erzielen – aber nur, wenn sie ihr Geld in Gold, Münzen, Kunst und Antiquitäten – und nicht in Wertpapiere – investieren. Die Freigrenze für solche Spekulationsgewinne wurde von 512 auf 600 Euro erhöht. Liegen sie jedoch nur einen Euro höher, ist der komplette Gewinn steuerpflichtig. Das gilt aber nur, wenn zwischen An- und Verkauf weniger als zwölf Monate liegen, sonst bleiben die Erlöse komplett steuerfrei.



Foto: irisblende.de

Neue Regeln für Lebensversicherungen

Für Kapitallebens- und Rentenversicherungen gibt es bei der Abgeltungssteuer Ausnahmeregelungen. Altverträge, die vor 2005 abgeschlossen wurden, bleiben weiterhin steuerfrei. Nur bei vorzeitiger Kündigung kann es hier im Einzelfall zur Besteuerung kommen. Neuverträge ab 2005 sind dagegen abgeltungssteuerpflichtig. Ausnahme: Der Vertrag wird mindestens zwölf Jahre gehalten und der Kunde ist bei Auszahlung über 60. Dann muss nur die Hälfte des Ertrags (Differenz zwischen Auszahl- und Beitragssumme) mit dem individuellen Steuersatz versteuert werden.

Dieses Steuerprivileg gilt aber nicht für Policen, bei denen eine komplette Vermögensverwaltung mit einem Versicherungsmantel umhüllt wird. Das sogenannte „Portfolio-Wrapping“, mit dem insbesondere Versicherer aus Liechtenstein oder Luxemburg vermögende deutsche Kunden umwarben, ist ab sofort kein Steuerschlupfloch mehr. Das Gleiche gilt für Lebensversicherungen, bei denen der Todesfallschutz weniger als 50 Prozent der Beitragssumme oder – bei Verträgen gegen Einmalbeitrag – weniger als 110 Prozent des Zeitwerts der Police ausmacht. Solche Verträge gelten ab sofort als Geldanlage – und werden bei der Abgeltungssteuer erfasst. Das bedeutet zugleich, dass diese Policen keinen Steuerstundungseffekt mehr bieten. Die jährlich zufließenden Erträge werden wie bei der Direktanlage steuerlich erfasst.

Progressionsvorbehalt für Auslandserträge entfällt

Bei steuerfreien Einkünften aus anderen EU-Ländern entfällt ab Jahresbeginn der sogenannte Progressionsvorbehalt. Das bedeutet: Diese Erträge – zum Beispiel von geschlossenen Fonds aus London oder Prag – erhöhen nicht mehr den Steuersatz, den der Anleger auf sein übriges Einkommen zahlt. Bei offenen Immobilienfonds wirkt sich die Entlastung sogar auf Einkünfte aus Drittländern aus. Je höher die Auslandseinkünfte solcher Fonds sind, desto höher ist daher künftig der steuerfreie Teil der Ausschüttung.

Neue Regeln für die Bausparförderung

Wer im neuen Jahr einen Bausparvertrag abschließt, erhält die Wohnungsbauprämie – (45,06 Euro pro Sparer für 512 Euro Jahresbeitrag) nur noch dann, wenn mit dem Guthaben aus dem Vertrag später auch tatsächlich eine Wohnimmobilie erworben oder renoviert wird. Sonst gibt es keine Förderung mehr. Ausnahmen gelten nur für jüngere Sparer, die bei Vertragsabschluss noch keine 25 sind oder in Härtefällen, beispielsweise wenn der Bausparer voll erwerbsunfähig oder mindestens ein Jahr arbeitslos wird.

Bei allen Verträgen, die noch bis Ende 2008 abgeschlossen wurden, können die Sparer nach Ablauf von sieben Jahren dagegen weiterhin frei über das Kapital verfügen. Einzige Bedingung: Bis zum 31.12.2008 muss mindestens ein Beitrag in Höhe der Regelsparrate eingezahlt worden sein. Sonst gilt das neue Recht.



Foto: cqvision.de

Alte Eigenheimzulage

Die Eigenheimzulage für den Kauf oder Bau einer Wohnimmobilie wird seit 2006 zwar nicht mehr neu gewährt. Doch wer sie bis dahin beantragt hatte, kassiert weiterhin die Förderung – jährlich bis zu 1.250 Euro Zulage plus 800 Euro je kindergeldberechtigtem Kind, maximal acht Jahre lang, also bis längstens 2013. Die Altersgrenze für die Kinderzulage wurde 2007 gesenkt: Der Staat wollte sie nur noch bis zum 25. Lebensjahr des Kindes zahlen. Diese Regelung wurde zum Jahreswechsel wieder abgeschafft. Für Kinder in Ausbildung gibt es die Zulage nun weiterhin bis zum 27. Lebensjahr.

Mehr Förderung für vermögenswirksame Leistungen

Die Arbeitnehmersparzulage für vermögenswirksame Leistungen steigt 2009 von 18 auf 20 Prozent. Gleichzeitig erhöhen sich die Einkommensgrenzen von bislang 17.900 bzw. 35.000 Euro auf 20.000 Euro (Single) bzw. 40.000 Euro (Ehepaar). Die neue Förderung gibt es aber nur für das sogenannte Beteiligungssparen, also die Anlage in Investmentfonds, Belegschaftsaktien oder andere Unternehmensbeteiligungen. Werden die VL-Leistungen, die in vielen Branchen zusätzlich zum Gehalt gezahlt werden, in einen Bausparvertrag gesteckt, bleibt alles beim Alten.

So fördert der Staat die Vermögensbildung

	Arbeitnehmer-Sparzulage		Wohnungsbauprämie	
	Aktienfonds, Beteiligungen	Bausparen	Ledig	Verheiratet
Geförderter Sparbetrag pro Jahr	400,00	470,00	512,00	1024,00
Förderung in %	20 %	9 %	8,80 %	8,80 %
Höchstförderung pro Jahr	80,00	42,30	45,06	90,11

Mehr Geld für Mitarbeiterkapitalbeteiligungen

Arbeitgeber können ihrer Belegschaft künftig steuer- und sozialversicherungsfrei bis zu 360 Euro pro Jahr für eine Mitarbeiterbeteiligung zukommen lassen. Das Geld kann in Belegschaftsaktien, Arbeitgeberdarlehen und andere Beteiligungen am Unternehmen fließen. Alternativ werden neue Mitarbeiterbeteiligungsfonds von der Investmentbranche aufgelegt. Die neuen Fonds investieren gezielt in Unternehmen, die ihren Arbeitnehmern entsprechende Leistungen zum Erwerb von solchen Anteilen anbieten. Ein Rückfluss von 75 Prozent des Kapitals an diese Betriebe ist garantiert. Das Gesetz soll zum 1. April 2009 in Kraft treten.



Foto: ingram

Mit Riester-Zulage ins Eigenheim

Seit November 2008 sind die ersten Wohn-Riester-Angebote am Markt. Laut Eigenheimrentengesetz, das rückwirkend zum 1. Januar 2008 in Kraft getreten ist, können Vorsorgesparer seither nicht nur jeden Riester-Vertrag für den Kauf oder Bau der eigenen vier Wände anzapfen und bis zu 100 Prozent vom angesparten Kapital dafür entnehmen. Sie können ihren Eigenbeitrag und die Zulagen vom Staat auch direkt zur Tilgung spezieller Riester-Baudarlehen einsetzen. Dank Riester-Förderung wird das Darlehen schneller getilgt. Das spart Finanzierungskosten. Obendrein liegen die Sollzinsen für Kredite fast immer über den Habenzinsen für Sparanlagen. Auch unter Renditegesichtspunkten zahlen sich Riester-Darlehen daher vermutlich aus.

Alternativ kann das Geld auf einen zertifizierten Bausparvertrag fließen. Auch Sofortfinanzierungen, bei denen die Bausparkasse ein Vorausdarlehen bis zur Zuteilung des Bausparvertrags gibt, sind erlaubt. Bei solchen Kombifinanzierungen sind die Anbieter zudem erstmals verpflichtet, den Effektivzins für das Gesamtangebot anzugeben.

Neue Regeln für Erben

Nach langem Ringen hat sich die Regierungskoalition Ende 2008 auf eine Reform der Erbschaftssteuer geeinigt. Ehegatten, Kinder, Enkel sowie Lebensgefährten bei eingetragenen Partnerschaften profitieren vom neuen Erbrecht, weil ihre Freibeträge steigen. Erbende Eltern, Geschwister, Nichten und Neffen werden dagegen benachteiligt. Ihre Freibeträge steigen kaum, dafür gelten höhere Steuersätze (siehe Tabelle). Außerdem wird Immobilienvermögen höher bewertet. Häuser und Wohnungen müssen jetzt mit dem tatsächlichen Verkehrswert angesetzt werden. Selbst genutztes Wohnei-

gentum bleibt jedoch für Erben erster Ordnung (Ehegatten, Kinder etc.) steuerfrei, wenn sie Haus oder Wohnung für weitere zehn Jahre selbst nutzen. Eine Wertobergrenze gibt es dabei nicht. Erben Kinder das Haus, bleibt es allerdings nur dann steuerfrei, wenn die Wohnfläche nicht mehr als 200 Quadratmeter beträgt. Bei größeren Häusern wird der Wert der darüber hinausgehenden Fläche dagegen auf den Freibetrag angerechnet.

Experten halten die Reform jedoch für verfassungswidrig. Entsprechende Klagen sind daher vorprogrammiert.

Die neue Erbschaftssteuer

So sehen die Freibeträge und die Steuerklassen aus

Steuerklasse	Steuerklasse I			Steuerklasse II	Steuerklasse III
	Ehegatten	Kinder, Stiefkinder, Adoptivkinder	Enkel, Urenkel, (Eltern, Großeltern)	Geschwister, Schwiegerkinder, Schwiegereltern	Onkel, Tanten, Lebensgefährten, Nachbarn, Freunde und andere
Freibetrag	500.000	400.000	200.000 (100.000)	20.000	20.000
übersteigendes Erbe	Steuersatz				
75.000	7 %			30 %	30 %
300.000	11 %			30 %	30 %
600.000	15 %			30 %	30 %
6.000.000	19 %			30 %	30 %

Klimaschutz

Niedrigere Einspeisevergütung

Wer Strom aus einer Photovoltaikanlage in öffentliche Stromnetze einspeisen will, muss seit 2009 mit weniger Förderung auskommen. Für neu in Betrieb genommene Anlagen bis zu einer Leistung von 100 kWp erhalten Betreiber mit 43,01 Cent je Kilowattstunde(kWh). Wer den Solarstrom selbst verbraucht, erhält 25,01 Cent Vergütung je kWh.

Höhere Steuern für Bio-Diesel

Die Steuer auf Bio-Diesel ist zum Jahreswechsel zunächst von 15 auf 21 Cent gestiegen. Im Februar soll sie allerdings wieder auf 18 Cent sinken. So sieht es das Gesetz zur Änderung der Förderung von Bio-Kraftstoffen vor, das im Februar in Kraft treten soll. Um Konkurrenzen von Anbauflächen für Bio-Sprit und Nahrungsmittel zu vermeiden, hat die Regierung einige Regelungen zum Klimaschutz geändert. So wurde die vorgeschriebene Beimischungsquote von Bio-Sprit zu fossilen Kraftstoffen für 2009 auf 5,25 Prozent festgeschrieben und nicht wie ursprünglich geplant auf 6,25 Prozent. Diese Beimischungsquote gilt erst ab 2010.

Neue Häuser müssen klimafreundlich sein

Energie ist ein knappes Gut und der sparsame Umgang damit schützt das Klima. Seit dem Jahreswechsel müssen daher auch Bauherren und Hauskäufer höhere gesetzliche Auflagen erfüllen. Wer neu bauen will, muss die Immobilie seit Jahreswechsel zwingend mit einer umweltfreundlichen Heizung ausstatten und erneuerbare Energien nutzen. So sieht es die im Sommer 2008 verabschiedete Reform des Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) vor. Danach müssen Neubauten wahlweise:

- mit einer Holz- oder Holzpelletheizung ausgestattet sein, die mindestens 50 Prozent des gesamten Wärmebedarfs abdeckt,
- über eine Solaranlage verfügen, die mindestens 15 Prozent des Wärmebedarfs des Hauses abdeckt oder pauschal eine Kollektorfläche von vier Prozent der Nutzfläche aufweist,
- mit einer Wärmepumpe ausgestattet sein, die mindestens 50 Prozent des Wärmebedarfs abdeckt,
- oder Wärme aus Kraft-Wärme-Kopplung nutzen. Wer seine Heizung an ein Nach- oder Fernwärmenetz angeschlossen hat, ist von der Pflicht befreit, in seinem Haus erneuerbare Energien zu nutzen. Das gilt für alle Neubauten mit Bauantrag ab 1.1.2009.



Foto: Viessmann

Altersvorsorge



Foto: insblende.de

Riester-Zulage für Berufsanfänger

Berufsanfänger, die noch vor dem 25. Geburtstag einen Riester-Vertrag abschließen, erhalten seit 2008 zusätzlich einen einmaligen Bonus von 200 Euro. Dieser „Berufseinsteiger-Bonus“ wird zudem nicht auf den Förderhöchstbetrag von 2.100 Euro angerechnet, den der Fiskus als Riester-Sonderausgabe bei der Steuer akzeptiert. Das bedeutet: Wenn das Finanzamt im Zuge der Steuererklärung prüft, ob dem Sparer neben der Zulage noch etwaige Steuerersparnisse zustehen (so genannte „Günstigerprüfung“) bleiben die 200 Euro unberücksichtigt. Das soll den Anreiz erhöhen, bereits in jungen Jahren eine geförderte Altersvorsorge abzuschließen.

Neue Regelungen für Rürup-Renten

Beiträge zu einer Rürup-Rente sind ab diesem Jahr zu 68 Prozent als Sonderausgaben bei der Steuer absetzbar. Wer den Höchstbetrag von 20.000/40.000 Euro (Single/Ehepaar) investiert, kann als Single 2009 daher Beiträge bis zu 13.600 Euro steuerlich absetzen, Ehepaare sogar 27.200 Euro.

Das gilt aber nur für förderfähige Verträge. Ob die vorgelegte Police dazu zählt, prüft das Finanzamt bislang in jedem Einzelfall anhand der vorgelegten Vertragsunterlagen. Ab 2010 ist das vorbei. Dann werden nur noch Verträge akzeptiert, die wie die Riester-Rente von der Aufsicht zertifiziert wurden.

Betriebsrente ab 25 unverfallbar

Sagt der Arbeitgeber seinen Beschäftigten eine Betriebsrente zu, so können die Ansprüche darauf bei einem Arbeitgeberwechsel oder bei Arbeitslosigkeit nicht mehr so schnell verloren gehen. Wenn die Zusage bereits seit fünf Jahren besteht und der Mitarbeiter mindestens 25 Jahre alt ist, ist die Betriebsrente ab sofort unverfallbar. Diese neue Regelung gilt für alle ab 2009 neu erteilten Zusagen auf Betriebsrente. Ältere Zusagen sind spätestens ab 2014 unverfallbar, sofern der Mitarbeiter dann mindestens 25 Jahre alt ist.

Schärfere Regeln für Arbeitszeitkonten

Arbeitszeitkonten kommen immer mehr in Mode, seit der Gesetzgeber die Rente auf 67 Jahre angehoben und zugleich die bisherige Altersteilzeit abgeschafft hat. Zum Jahreswechsel hat der Gesetzgeber allerdings die Rahmenbedingungen für solche Konten verschärft. Zum einen wurde der Insolvenzschutz verbessert. Zum anderen sollen Mitarbeiter das Konto auch für Freistellungen zur Weiterbildung und Qualifizierung, zur Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen sowie zum Aufstocken von Teilzeitentgelt nutzen können. Auch die Mitnahme bei einem Arbeitgeberwechsel wird erleichtert. Bietet der neue Betrieb kein vergleichbares Konto an, kann das Wertguthaben der Deutschen Rentenversicherung Bund übertragen werden. Die verwaltet das Geld dann treuhänderisch, bis es für Freistellungen oder den vorzeitigen Ruhestand genutzt wird.

Anders als bislang kann das Guthaben aber nicht mehr beitragsfrei in eine betriebliche Altersversorgung überführt werden. Darüber hinaus wurden die Anlageregeln verschärft: Damit das Entgelt und die Sozialversicherungsanteile sicher angelegt sind, darf maximal 20 Prozent vom Kapital in Aktien fließen. Ausnahmen sind nur zulässig, wenn der Arbeitgeber eine Garantie auf Kapitalerhalt übernimmt.

Pension erst ab 67

Die Reform des Dienstrechts für Beamte und Richter des Bundes wurde in den vergangenen Jahren schon mehrfach angekündigt. 2009 soll sie endlich realisiert werden. Ein entsprechender Gesetzesentwurf wurde bereits im November 2008 verabschiedet. Danach können künftig auch Beamte erst mit 67 Jahren in Pension gehen. Genau wie bei der gesetzlichen Rente wird auch der Bund das Ruhestandsalter schrittweise anheben. Das beginnt 2012 und dauert bis 2029. Betroffen sind alle Beamte ab Jahrgang 1947. Wer vorzeitig in Pension geht, muss mit Versorgungsabschlägen von bis zu 14,4 Prozent des Ruhestandsgehalts rechnen.

2,75 Prozent mehr Rente

Die staatliche Rente wird zum 1. Juli 2009 voraussichtlich um 2,75 Prozent erhöht. 2010 soll sie eventuell um weitere 1,80 Prozent wachsen. Viel von dieser Rentenerhöhung bleibt den Ruheständlern nicht. Denn infolge des neuen Gesundheitsfonds steigt gleichzeitig für viele der Beitrag für die Krankenversicherung.

Außerdem müssen sich Rentner in den darauffolgenden Jahren wieder auf niedrigere Erhöhungen einstellen. Nach den derzeitigen Prognosen rechnen Experten für 2011 und 2012 nur noch mit Steigerungen von 0,58 und 0,57 Prozent. Das ist die Folge des zunächst ausgesetzten „Riester-Faktors“ und der in 2005 und 2006 unterbliebenen Rentenkürzungen.



Foto: covision.de

Soziales/Sozialabgaben

Höhere Beiträge für die Krankenkasse

Ab Januar 2009 zahlen gesetzlich Versicherte erstmals bundesweit einen einheitlichen Beitragssatz von 15,5 Prozent für alle Krankenkassen. Darin enthalten sind 0,9 Prozent Beitrag für Zahnersatz und Krankengeld, den Versicherte allein aufbringen müssen. Die restlichen 14,6 Prozent teilen sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber je zur Hälfte. Das macht unterm Strich 8,2 Prozent Krankenversicherungsbeitrag, die vom Einkommen bis zur Beitragsbemessungsgrenze Krankenversicherung, ab 2009 maximal 3.675 Euro im Monat, weggehen. Der Einheitsbeitrag fließt in den neuen Gesundheitsfonds, der das Geld dann nach einem komplizierten Verfahren (Risikostrukturausgleich) an die Kassen



verteilt. Kommt die jeweilige Kasse damit nicht aus, kann sie einen Zusatzbeitrag von ihren Mitgliedern verlangen. Der darf aber maximal ein Prozent vom beitragspflichtigen Einkommen des Mitglieds betragen. Umgekehrt dürfen die Kassen ihre Leistungen erhöhen oder ihren Mitgliedern Prämien rückvergüten, wenn sie mit dem Geld aus dem Gesundheitsfonds gut auskommen.

Führt die Kasse einen Zusatzbeitrag ein oder streicht sie bislang gewährte Prämien, haben Versicherte ein Sonderkündigungsrecht und können die Krankenkasse wechseln. Wer in eine private Kasse wechseln will, muss über der Versicherungspflichtgrenze verdienen. Diese steigt in 2009 auf 4.050 Euro brutto im Monat.

Länger Kurzarbeitergeld

Um vor dem Hintergrund der weltweiten Finanzkrise Massenentlassungen infolge von Auftragseinbrüchen zu verhindern, sollen die Regelungen für Kurzarbeit verbessert werden. Kündigt ein Betrieb im Jahr 2009 Kurzarbeit an, sollen die Mitarbeiter automatisch für insgesamt 18 Monate Anspruch auf Kurzarbeitergeld haben. Die neue Regelung gilt aber nur für Arbeitnehmer, deren Anspruch auf Kurzarbeitergeld bis Ende 2009 entsteht. Danach wird Kurzarbeitergeld wieder regulär für zwölf Monate gezahlt.

Das Kurzarbeitergeld stockt die Differenz zwischen dem üblichen Nettolohn und dem vom Betrieb bei Kurzarbeit gezahlten Nettogehalt je nach Familienstand auf 60 bis 67 Prozent auf.



Kein Krankengeld mehr für Selbstständige

Wer als Selbstständiger in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert ist, hat ab 2009 keinen automatischen Anspruch auf Krankengeld mehr. Um sich für den Einkommensausfall bei Krankheit abzusichern, müssen Selbstständige daher entweder einen Wahltarif mit Krankengeld bei der gesetzlichen Kasse wählen. Damit binden sie sich aber für drei Jahre an die jeweilige Kasse und den gewählten Tarif. Oder sie können alternativ eine Krankentagegeldversicherung bei einer privaten Krankenversicherung abschließen. Ob sich das lohnt und ab welchem Krankheitstag das Tagegeld fließen soll, zeigt unser Test von privaten und gesetzlichen Versicherungen ab Seite 104.

Beitrag zur Arbeitslosenversicherung sinkt

Um die Belastung der Bürger durch Anhebung des Krankenkassenbeitrags abzufedern, wird der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung gesenkt. Seit Jahreswechsel müssen Arbeitnehmer nur noch 2,8 Prozent vom Bruttolohn dafür zahlen statt wie bislang 3,3 Prozent. Das ist die dritte Kürzung innerhalb von zwei Jahren. Die Entlastung – Durchschnittsverdiener mit 2.500 Euro Bruttolohn sparen dadurch im Jahr ganze 75 Euro – gilt aber nur temporär. Zur Jahresmitte 2010 soll der Beitrag wieder auf 3,0 Prozent steigen.

Die Beitragssätze zur Rentenversicherung bleiben dagegen unverändert bei 19,9 Prozent. Allerdings wurde die Beitrags-

bemessungsgrenze angehoben. Für die Renten- und Arbeitslosenversicherung liegt sie 2009 bei 5.400 Euro in den alten und 4.550 Euro in den neuen Bundesländern. Dadurch steigt auch die Förderung für die betriebliche Altersvorsorge durch Entgeltumwandlung. In 2009 können Mitarbeiter maximal 2.592 Euro steuer- und sozialabgabefrei in eine betriebliche Altersvorsorge umwandeln. Hinzu kommen weitere 1.800 Euro, die aber nur steuer- und nicht sozialabgabefrei sind. Den Aufstockungsbetrag können zudem nur Beschäftigte nutzen, die keine alte, pauschal versteuerte Direktversicherung mehr bedienen.

Familie und Kinder

Mehr Kindergeld

Die Bundesregierung will mehr für Familien mit Kindern tun. Deshalb sollen unter anderem das Kindergeld und der Kinderfreibetrag ab 2009 erhöht werden. Geplant ist eine Anhebung des Kindergelds für das erste und zweite Kind von 154 auf 164 Euro. Für das dritte Kind soll es 170 Euro geben und für das vierte 195 Euro. Zugleich wird das steuerliche Existenzminimum für jedes Kind um 216 Euro erhöht. Dadurch steigt der Kinderfreibetrag auf 3.840 Euro. Addiert man die sonstigen Freibeträge (für Betreuungs-, Erziehungs- und Ausbildungsbedarf) dazu, gibt es maximal 6.024 Euro Steuerfreibetrag pro Kind. Von den Freibeträgen profitieren aber nur Eltern mit einem gemeinsamen Bruttoeinkommen von 67.000 Euro jährlich oder



Foto: image source

Alleinerziehende, die brutto mehr als 35.000 Euro verdienen.

Ärgerlich: Bei Hartz-IV-Empfängern wird die Erhöhung des Kindergeldes als „anrechenbares Einkommen“ abgezogen. Sie profitieren von der Kindergelderhöhung daher nicht. Für schulpflichtige Kinder, deren Eltern von Hartz IV oder Sozialhilfe leben, gibt es daher künftig zum Schuljahresbeginn jeweils 100 Euro. Das Geld soll die Ausstattung mit Schulranzen, Stiften oder Heften sicherstellen. Gezahlt wird das Geld

aber nur in den ersten zehn Schuljahren.

Die neuen Regelungen sind im Familienleistungsgesetz enthalten, das zum 1.1.2009 in Kraft treten soll. Bei Redaktionsschluss war es aber noch nicht verabschiedet.

Elternzeit auch für Großeltern

Auch Großeltern, die ihre Enkel betreuen, sollen künftig Elternzeit beantragen können. Das gilt aber nur, wenn die jungen Eltern bis zum Abschluss von Schule oder Ausbildung noch mindestens zwei Jahre brauchen. Eine entsprechende Gesetzesänderung hat die Regierung noch kurz vor Jahreswechsel in den Bundesrat gebracht.

Außerdem müssen alle Eltern, die Elterngeld in Anspruch nehmen wollen, sich mindestens zwei Monate statt bislang einem Monat um den Nachwuchs kümmern.

Dadurch, so die Gesetzesbegründung, soll eine intensivere Bindung auch des zweiten Elternteils an das Kind unterstützt werden.

Das Verfahren zum Antrag auf Elterngeld soll zudem vereinfacht werden. Anstelle des bisherigen Papierkriegs mit Lohnbescheinigungen und umständlichen Berechnungsvorschriften soll aus dem steuerpflichtigen Bruttoeinkommen künftig per EDV ein fiktives Nettoeinkommen berechnet werden, das Basis für das Elterngeld ist.

Mehr absetzen bei Handwerkerleistungen

Um in Zeiten der Finanzkrise Wachstum und Beschäftigung zu sichern, hat die Bundesregierung die Absetzbarkeit von Handwerkerleistungen in privaten Haushalten erhöht. Abgesetzt werden können zwar weiterhin nur 20 Prozent der gezahlten Kosten, aber die Höchstgrenze für absetzbare Leistungen wird 2009 von 600 auf 1.200 Euro verdoppelt. Dieser Betrag wird dann direkt von der Steuer abgezogen. Voll ausgeschöpft wird die neue Förderung bei Handwerkerrechnungen von 6.000 Euro im Jahr.



Foto: Image Library

Mehr Geld für haushaltsnahe Dienstleistungen

Private Haushalte können Kosten für Babysitter, Putzfrau, Gärtner oder auch für die Pflege von Angehörigen ab 2009 leichter von der Steuer absetzen. Bis zu einem Gesamtbetrag von 20.000 Euro im Jahr können 20 Prozent der Kosten, maximal 4.000 Euro von der Steuerschuld abgezogen werden. Das gilt auch, wenn eine Dienstleistungsagentur mit diesen Aufgaben beauftragt wird. Wird allerdings eine Haushaltshilfe auf Minijobbasis beschäftigt, kann maximal 510 Euro im Jahr absetzen.



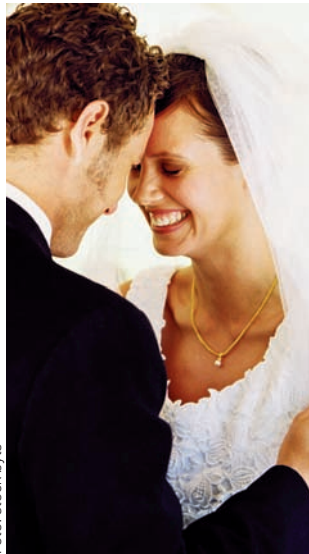
Foto: digital vision

Mehr Wohngeld

Seit Jahreswechsel ist auch ein neues Wohngeldgesetz in Kraft. Danach werden die Höchstbeträge für Miete und Belastung um zehn Prozent erhöht. Im Durchschnitt erhalten Familien dadurch rund 52 Euro mehr im Monat. Zudem gibt es erstmals auch einen Zuschuss zu den Heizkosten.

Finanzamt finanziert Privatschule mit

Schicken Eltern ihr Kind auf eine staatlich anerkannte private oder kirchliche Schule, können sie ab sofort mehr Schulgeld steuerlich absetzen. Abzugsfähig sind 30 Prozent des gezahlten Schulgelds. Der Höchstbetrag pro Kind klettert im Jahr 2009 von 3.000 auf 5.000 Euro pro Jahr.



Hochzeit ohne Standesamt

Seit dem ersten Januar dürfen sich auch Paare kirchlich trauen lassen, die zuvor nicht standesamtlich geheiratet haben. Das ergibt sich aus dem neu gestalteten Personenstandsgesetz. Die kirchliche Ehe ohne Trauschein gilt juristisch jedoch nicht. Wer die steuer- und rechtlichen Regelungen für Ehepaare in Anspruch nehmen will, kommt um die standesamtliche Trauung nicht herum. Aber die bisherigen Hochzeitsrituale könnten sich ändern. Bisher galt immer: Erst zum Standesamt, dann in die Kirche. Künftig geht es auch andersherum.

Steuern und Recht

Steuern auf die Rente: Jetzt wird es ernst

Steuerpflichtig oder nicht? Diese Frage beschäftigt auch immer mehr Rentner. Aus gutem Grund: Alle Auszahlstellen von Renten – die gesetzliche Rentenversicherung, private Pensionskassen, Pensionsfonds, Direktversicherungen und Versorgungswerke sowie private Rentenversicherer – müssen ihre Daten seit vier Jahren an die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen in Brandenburg melden. Diese leitet die Informationen dann an die Finanzämter weiter.

Bislang klappte die elektronische Datenübermittlung noch nicht so recht. Doch nun geht es los und viele Rentner, die bislang keine Steuern zahlten, werden in 2009 Post vom Finanzamt bekommen. Denn: Renten waren schon immer steuerpflichtig. Bis 2004 lagen die meisten Ruheständler mit ihren Einkommen aber unter dem steuer-

pflichtigen Satz. Der wurde 2005 jedoch drastisch erhöht. Wer damals in Rente ging oder bereits Rente erhielt, dem blieb nur noch ein persönlicher Freibetrag von 50 Prozent der Jahresrente. Alle darüber hinausgehenden Einkünfte werden steuerlich erfasst – und falls Rentner damit über dem Grundfreibetrag (7.664 Euro für Singles, 15.328 Euro für Ehepaare) liegen, sind sie steuerpflichtig. Für jeden neuen Rentnerjahrgang sinkt der Freibetrag zudem. Wer 2009 in Rente geht, erhält zum Beispiel nur noch 42 Prozent der Rente als Freibetrag, die restlichen 58 Prozent sind steuerpflichtig.

Wichtig: Falls seit 2005 Steuerpflicht besteht, fordert der Fiskus alle Nachzahlungen auf einen Schlag. Obendrein müssen Rentner dann künftig eine Steuervorauszahlung leisten.

Alte Pendlerpauschale gilt wieder

Mit seinem Urteil vom 9. Dezember 2008 hat das Bundesverfassungsgericht (BVerfG) die seit Anfang 2007 geltende Kürzung der Pendlerpauschale für verfassungswidrig erklärt. Bis zu einer Neuregelung, die frühestens 2010 kommt, gilt jetzt wieder die alte Regelung. Das bedeutet: Fahrten zum Arbeitsplatz können wieder ab dem ersten Kilometer mit 30 Cent als Werbungskosten beim Finanzamt geltend gemacht werden. Auch bei Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder dem Fahrrad darf nun wieder die ungekürzte Pauschale angesetzt werden. Mehr noch: Alle betroffenen Pendler können sich auf eine Steuerrückzahlung freuen. Denn der Fiskus erstattet den Differenzbetrag zur gekürzten Pauschale von Amts wegen für 2007 zurück. Nur wer die



Fahrten zur Arbeit 2007 nicht in der Steuererklärung angegeben hat, weil er weniger als 20 km zur Arbeit pendelt, muss selbst aktiv werden. Unter Hinweis auf die Entscheidung des BVerfG können sie ebenfalls die Erstattung beantragen.

Für 2008 gilt automatisch wieder das alte Recht. Das Gleiche gilt für 2009. Arbeitnehmer können sich die höhere Pauschale daher ab sofort auch wieder auf der Steuerkarte eintragen lassen.

Sofern volljährige Kinder unter Ansatz der Entfernungspauschale ab dem ersten Kilometer wieder unter die Einkommensgrenze von 7.680 Euro rutschen, erhalten die betroffenen Eltern auch wieder Kindergeld. Auch hier gilt: In vielen Fällen erfolgt die Nachzahlung von Amts wegen.



Foto: Ingram

Internetsurfen | Kündigung nicht immer gerechtfertigt

(eb) Wer am Arbeitsplatz privat im Internet surft, bewegt sich arbeitsrechtlich auf dünnem Eis – und riskiert in vielen Fällen seinen Job. Denn ob das Surfen als „gerade noch erlaubt“ oder als „schon verboten“ angesehen wird, hängt vor Gericht oft von Kleinigkeiten ab. Nach Ansicht des Bundesarbeitsgerichts kann die private Internetnutzung auch dann zu einer Kündigung führen, wenn das Surfen nicht ausdrücklich verboten wurde, aber der Arbeitseinsatz darunter leidet (Az. 2 AZR 200/06). In einem anderen Fall erklärte das Landesarbeitsgericht Rheinland-Pfalz eine fristlose Kündigung dagegen für ungültig (Az. 4 Sa 958/05). Zwar hatte der Arbeitgeber hier privates Surfen ausdrücklich verboten, die Arbeitnehmerin hatte das Internet aber nur etwa eine Stunde pro Monat privat genutzt.

Elternzeit | Urlaubsanspruch läuft nicht ab

Haben werdende Eltern den ihnen zustehenden Urlaub vor Beginn der Elternzeit nicht vollständig erhalten, muss der Arbeitgeber ihn nach der Elternzeit noch gewähren. Das Bundesarbeitsgericht hat entschieden: Dies gilt auch dann, wenn der Urlaub nach dem Ende der ersten Elternzeit wegen einer weiteren Elternzeit nicht genommen werden kann (Az. 9 AZR 219/07). Wenn das Arbeitsverhältnis während der Elternzeit endet oder danach nicht fortgesetzt wird, ist der Urlaubsanspruch laut Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz abzugelten.



Foto: Corbis

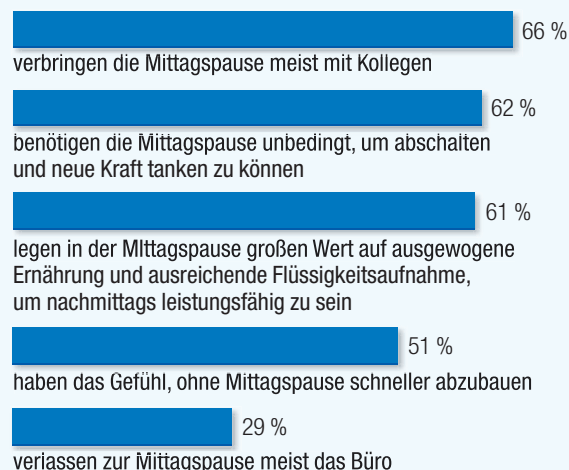
Schülerjob | Wann das Finanzamt mitverdient

(eb) Zeitungen austragen, kellnern am Wochenende, ein Praktikum in den Sommerferien – wer als junger Mensch jobbt, muss neben dem Jugendschutz auch das Steuerrecht beachten. Wenn der Schüler bis zu 50 Tage im Jahr oder zwei Monate am Stück arbeitet, zieht der Arbeitgeber vom Bruttolohn pauschal 25 Prozent ab. Stattdessen kann der Schüler auch eine Lohnsteuerkarte einreichen – das ist meist günstiger. Denn Lohnsteuer wird erst ab einem Jahresverdienst von derzeit 7.664 Euro fällig. Wer einen Mini-job annimmt, darf bis zu 400 Euro im Monat verdienen, egal wie lange er jobbt. Eine Lohnsteuerkarte ist hier nicht nötig. Der Arbeitgeber zahlt dann eine Pauschale für Lohnsteuer und Versicherungen. Vorsicht: Übersteigt das Jahreseinkommen eines Volljährigen abzüglich Werbungskosten und Sparerfreibetrag 7.680 Euro, kann das Kindergeld der Eltern in Gefahr sein.



Foto: Stockdisc

Mittagspause | Wichtige Auszeit



Den Deutschen ist ihre Mittagspause wichtig. 35 Minuten dauert die kleine Auszeit im Durchschnitt, wie eine Umfrage des Forschungsinstituts Innofact im Auftrag von Franziskaner Weißbier ergeben hat. Der Mehrzahl der Befragten ist es wichtig, eine ausgewogene Mahlzeit und genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und neue Kraft zu tanken. Doch auch die soziale Komponente der Mittagspause wissen die Deutschen zu schätzen: Zwei Drittel der Befragten verbringen die Pause meist zum Austausch mit Kollegen.

Quelle: Franziskaner Weißbier

Grafik: ÖKO-TEST

Banken- retter

26 600 000 000
Wir Steuerzahler
sollen Bank vor
Pleite

DER SPIEGEL
JAHRES -

Jetzt im Handel oder direkt bestellen:
Telefon 040/30 07-48 88 oder
www.spiegel.de/shop

**Wir Steuerzahler
sollen Bank vor
Pleite**

[illegible]

Internationale Finanzkrise führt zum Beinahe-Crash des Bankensystems, Erdbeben in China fordert 70.000 Tote. Außerdem: Piraten kapern Supertanker, Bspitzelungsaffäre der Telekom, Ende der CSU-Alleinherrschaft in Bayern, Deutsche im Endspiel der Fußball-EM, russischer Einmarsch in Georgien, tibetischer Aufstand gegen Peking, Vater zeugt mit eingesperrter Tochter sieben Kinder, Post-Chef Zumwinkel versteckt Vermögen in Liechtenstein, Sarkozy heiratet Carla Bruni und vieles mehr.

Für 6,80 Euro im Handel.

Jetzt im Handel oder direkt bestellen:
Telefon 040/30 07-48 88 oder
www.spiegel.de/shop

R Ü C K B L I C K



Weihnachtsgeschenke | „Überflüssiges flüssig machen“

(mm) Zum Behalten zu daneben und zum Wegschmeißen zu schade? Wer unliebsame Weihnachtsgeschenke im Internet verkaufen will, sollte einige Fallstricke umgehen, um am Ende nicht streiten oder draufzahlen zu müssen:

- Das Produkt nur mit Fotos bewerben, die man auch selbst geschossen hat.
- Sehr genau beschreiben und keinen noch so kleinen Mangel ausklammern.
- Um nicht für Mängel, die erst später entdeckt werden, verantwortlich gemacht zu werden, klarstellen: „Der Verkauf erfolgt unter Ausschluss jeder Gewährleistung.“
- Das Exgeschenk vorsichtshalber als versichertes Paket verschicken.
- Auch am Ende bei der Bewertung des Käufers ist Sorgfalt gefragt, wie der Kölner Rechtsanwalt Christian Solmecke erklärt: „Unwahre Tatsachenbehauptungen oder Beleidigungen an dieser Stelle können schnell zu Abmahnungen führen.“
- Weitaus strengere Pflichten muss erfüllen, wer als gewerblicher Händler angesehen wird. Das kann relativ schnell passieren, zum Beispiel, wenn jemand mehrere gleichartige neue Artikel verkauft.
- Wer sich die Mühe des Verkaufens sparen will, kann die Sachen zum Beispiel auch spenden, indem er sie zum nächsten Oxfam-Shop bringt. Unter dem Motto „Wir machen Überflüssiges flüssig“ steckt Oxfam die Erlöse unter anderem in Entwicklungs- und Nothilfeprojekte.

Foto: brand x

TEST Das Zins-Kombi-Konto III: Mehr als dubios

(bsf) **Was es ist:** Beim *Zins-Kombi-Konto III* des Itzehoer Wertpapierhandelshauses Driver & Bengsch AG handelt es sich um einen Mix aus einem gut verzinsten, liquiden Tagesgeldkonto und Wertpapieren.

Was es bringen soll: Sofern Anleger die Hälfte des Anlagebetrages von mindestens 5.000 Euro auf dem Tagesgeldkonto parken und die andere Hälfte in das Wertpapier investieren, rückt Driver & Bengsch sieben Prozent Zinsen für das Tagesgeldkonto raus – und dieser Spitzenzins wird sogar für eine Anlagedauer von zwölf Monaten garantiert. Außerdem betont Driver & Bengsch, dass alle mit dem Wertpapierhandelshaus kooperierenden Banken Mitglied im Einlagensicherungsfonds des Bundesverbandes deutscher Banken seien.

Wo es hakt: Die Topkonditionen gibt es nur, wenn die Hälfte der Anlage in ein „geeignetes“ Wertpapier investiert wird. Dahinter verbirgt sich eine Unternehmensanleihe der Hamburger Beteiligungsgesellschaft Ponaxis AG, die mit einem üppigen Zinskupon von 9,5 Prozent ausgestattet ist. Dieser Spitzenzins sollte Anleger hellhörig machen. Denn am Markt für festverzinsliche Wertpapiere gilt: Je mehr Zinsen ein Anleiheschuldner zahlen muss, desto höher ist das mit der Anleihe verbundene Verlustrisiko. Zum Vergleich: Eine sichere Bundesanleihe bringt derzeit gerade mal 2,96 Prozent Rendite! Die weiteren ÖKO-TEST-Recherchen ergeben denn auch: Beim Anleiheschuldner Ponaxis AG handelt es sich um ein Private-Equity-Unternehmen, das sich „auf den Erwerb und die Weiterentwicklung mittelständischer Unternehmen in Sondersituationen (Turn-around-, Wachstums-/Expansions- sowie Unternehmensnachfolgephasen) spezialisiert hat“. Kurz: Das Geschäft der Ponaxis AG ist hoch riskant – insbesondere in

Zeiten der Finanzkrise. Mehr noch: Das Unternehmen hat schon 2007 erhebliche Verluste gemacht. Die Eigenkapitalquote der AG lag Ende 2007 gerade einmal bei sieben Prozent, so Analysten. Die Aktie ist in den vergangenen zwölf Monaten um über 83 Prozent gesunken und zählt mit einem Kurs von 20 Cent nun zu den Penny Stocks an der Frankfurter Börse.

Was wir davon halten: Hohe Zinsen kann jeder versprechen, ob er sie ebenso wie die Tilgung auch zuverlässig zahlen kann, steht auf einem anderen Blatt. Das Angebot ist aber nicht nur hoch riskant, sondern obendrein mehr als dubios: In den schriftlichen Angebotsunterlagen wird weder über das Risiko des Kombiangebots ausreichend aufgeklärt, noch werden alle mit dem Vertrag verbundenen Kosten genannt. Anstelle der Prospektunterlagen werden dem Vertragsangebot nur unverbindliche Werbemitteilungen beigelegt.



Foto: CCVision.de

Programm

Störung



Das Jahr in Bildern und Geschichten.

Literaturkritiker Reich-Ranicki verweigert Deutschen Fernsehpreis und löst TV-Qualitätsdebatte aus. Außerdem: Piraten kapern Supertanker, Bespitzelungsaffäre der Telekom, Ende der CSU-Alleinherrschaft in Bayern, Deutsche im Endspiel der Fußball-EM, russischer Einmarsch in Georgien, tibetischer Aufstand gegen Peking, Vater zeugt mit eingesperrter Tochter sieben Kinder, Post-Chef Zumwinkel versteckt Vermögen in Liechtenstein, Sarkozy heiratet Carla Bruni und vieles mehr.

Für 6,80 Euro im Handel.

Jetzt im Handel oder direkt bestellen:
Telefon 040/30 07-48 88 oder
www.spiegel.de/shop

Klein aber fein präsentieren sich in den ÖKO-TEST Publikationen wie ÖKO-TEST-Magazin, Kompakt, Ratgebern und Jahrbüchern Anzeigen aller Couleur. Ob Sie Informationen zu Produkten und Dienstleistungen aus den Bereichen **Gesundheit & Ernährung, Kosmetik & Wellness, Reisen, Bildung, Familie & Kinder, Bauen, Wohnen und Renovieren oder Finanzen etc.** suchen, hier werden Sie in den einzelnen Marktplätzen fündig. Auch interessante Privatanzeigen sind hier zu finden.

Bildung & Veranstaltung

**HeilpraktikerIn
Psycholog. BeraterIn ALH
GesundheitsberaterIn ALH**

www.alh-akademie.de

Das erfolgreiche Fernstudium. Seit 1967.

Umfassend, kompakt, intensiv: Berufsbegleitende, staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit integrierten Seminaren. 4-Wochen-Probestudium - Studienbeginn jederzeit.

☐ HeilpraktikerIn	☐ Psycholog. BeraterIn ALH	☐ Persönlichkeitsentwicklung und Berufserfolg
☐ GesundheitsberaterIn ALH	☐ SeelsorgerIn	☐ NEU: Philosophie
☐ Psychotherapie (nach HP-Gesetz)	☐ Schriftpsychologie	
☐ FußfachpflegerIn ALH	☐ Seelische Gesundheit im Kindesalter	
	☐ NEU: Suchtberatung	

Akademie für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen
Memeler Str. 25 · 42781 Haan · info@alh-akademie.de
Fon 0 21 29 - 940 240 · Fax 0 21 29 - 940 222

Jetzt kostenlos Info C 21 anfordern!
T. 02129-940240

Neue Berufe – Neue Chancen

Heilpraktiker/in	Psychotherapie
Gesundheitsberater/in	Psychologische/r Berater/in
Ernährungsberater/in	Ausbilder/in AT und PM
Fitness- und Wellnesstrainer/in	Erziehungs- und Entwicklungsberater/in

Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V.
Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel. 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

Lernen im ehemaligen Kloster – berufsbegleitende Weiterbildung, staatlich zugelassen und zertifiziert: Ernährungsberater, Entspannungstrainer, Wellness-Massage, Wellnesstrainer, Aqua Relax Trainer, Gesundheitsberater, Wechseljahre-Beraterin.
Tel.: 0211 - 1578 5070
Internet: www.awela.de

Werden Sie Familienlotsin/ Mütterpflegerin!
Unterstützen Sie Mütter, Väter und deren Babys nach der Geburt beim Abenteuer Familie! Ausbildungsbeginn Januar 2009. Verein für Mütter- und Familienpflege e.V. Dorothea Heidorn
Tel.: 0641-42221
E-Mail: info@hebamme-heidorn.de

Zuhause studieren...

Tierheilpraktiker - Tierpsychologie - Tierhomöopathie
Akupunktur für Tiere - Bachblütentherapie für Tiere - Heilpraktiker
Heilpraktiker für Kinderheilkunde - Sportheilpraktiker - Akupunktur
Hp für Psychotherapie - Psychologischer Berater - NLP-Trainer
Gesprächspsychologie - Psychologische Diagnostik - Schriftpsychologie
Lehrer für Autogenes Training - Gesundheitstrainer - Baubiologie
Bachblütentherapeut - Aromatherapeut - Reflexzonen- Masseur - Reiki
Tarot-Analytiker - Antlitzdiagnose - Musik- und Stimpmpädagoge
Kosmetik- u. Fußpflege-Stylist - Lehrer für Akupressur
Biologische Kinderheilkunde - Praktische Naturheilkunde

Kostenloser 30-seitiger Studienkatalog

Institut Kappel Wuppertal
Postfach 131652, D-42043 Wuppertal
Phone: 0202-440 421, Fax: 0202-244 3980
E-Mail: info@institut-kappel.de www.institut-kappel.de

Privat an Privat

Gemeinschaftssuche/gründung: In-/Ausland, groß/klein, Seminare/ Beratung
ÖKODORF
Alpenblickstraße 12
79737 Herrisried
Tel: 07764/933999
E-Mail: oekodorf@gemeinschaften.de

Ökodorf Sieben Linden
Seminare, Urlaub, Mitarbeit.
Projektinfos unter www.siebenlinden.de oder anfordern unter
verein@oekodorf7linden.de o.
tel. 039000-51235

Farben

HESEDORFER
Naturfarben

Wachse • Öle • Lasuren • Wandfarben • Pflege **Freecall:**
Mühlenweg 19 • 27404 Gyhum **0800 - 437 87 30**
www.hesedorfer.de • Annette Buck e.K.

Naturfarben zu teuer?
... dann die gesunden Sehestedter Naturfarben

Alter Fahrberg 7, 24814 Sehestedt Tel.: 04357-1049 - FAX: 04357-750
E-Mail: info@chito.com - großer Internet-Shop: http://www.sehestedter-naturfarben.de

Produzent mit Direktversand. Ohne Zwischenhandel ab Fabrik!

Sie wollen ein Holzhaus imprägnieren, oder in Ihrer Wohnung die Wände streichen oder lasieren, oder den Fußboden ölen? Wir bieten Ihnen die größte Farb- und Produktpalette, hergestellt zu günstigsten Preisen und liefern per UPS ins Haus! Neue Produktbeschreibung + Preisliste anfordern!

Essen & Trinken

biowein24.de **Weine aus kontrolliert ökologischem Anbau**

Weingut Laurentiusshof
56814 Bremm an der Mosel
Tel: (02675) 508 Gartenstraße 13

Reisen

Italien, Geheimtipp Abruzzen, Toscana und mehr.
Stilvolle Unterkünfte. Meer und Berge, Nationalparks, Kultur.
LUPUS-ITALICUS
Tel: 0201/2662821
Internet: www.lupus-italicus.de

CINQUE TERRE - WANDERN & MEER
FeWo. od. Haus mit Terrassen, traumhafter Meerblick. Ideal für Küstenwanderungen + schwimmen.
Tel.: 0039 335 6871576
Internet: www.arucca.com

Algarve: idyllisch gelegenes, naturnah renoviertes Landhaus,
Terrasse mit Rundblick, herrliche Ruhe, 2km vom Strand, Räder, 2-6 Personen.
Tel.: 0231 / 773929
Internet: www.rafoia.de

Textilien & Kleidung

das Original seit 1972
DIDYMOS®
Erika Hoffmann
Das Babytragetuch.
• 100% KBA-Qualität •
ab € 45,-

Leichtlicher, kostenloser Broschüren:
DIDYMOS • Erika Hoffmann
Alleenstr. 8 • D-71638 Ludwigsburg
Tel.: 0 71 41/ 92 10 24
Fax: 0 71 41/ 92 10 26
www.didymos.de

ÖKO-TEST
sehr gut

Häuser



Individuelle Designhäuser

für sinnliches und entspanntes Wohnen. Mit dem gesunden und ökologischen Baustoff Holz und erstaunlichen Energiesparwerten.

Bestellen Sie jetzt unsere kostenlose Stilwelten-Kollektion
Telefon 0 83 36 - 9000
info@baufritz-ot.de
www.baufritz-ot.de



www.thueringer-holzhaus.de
 Puschkinstraße 18 - 99084 Erfurt
 Tel.: 0361 / 5 66 10 -97; Fax: -88

individuell in Holz
THÜRINGER HOLZHAUS



Interessantes zum Schluss:
 Die besten Holzhäuser kommen aus dem Sauerland! Edles Design, feinste Technik, erstklassige Betreuung:
 Becker-Haus – Natürlich aus Holz
 Tel: (0 29 82) 92 14 20,
 oder hier klicken:
 Internet: **www.becker-haus.com**

Kinder & Spielen



www.hasebikes.com

von Hebammen empfohlen

ÖKO-TEST
 Latex-Bewertungssieger
 sehr gut
 (nach Kinder bis 2006)

EN 1400-3
 EU Norm
 f. Sicherheit
 u. Giftfreiheit

„Made in EU“

GOLDI® 100% aus Naturkautschuk
 Sauger

WVP GmbH · 0221-766012 · goldi-sauger.de



Friedensstifter

Sie für Ihr Patenkind.
 Ihr Patenkind für seine Welt.

**Eine Patenschaft bewegt.
 Werden Sie Pate!**

Für mehr Informationen
 rufen Sie uns an:

0180 33 33 300

(9 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz;
 ggf. abweichender Mobilfunktarif)



Kindernothilfe e. V.
 Düsseldorfer Landstraße 180
 47249 Duisburg
www.kindernothilfe.de

REGIONMARKT

Das Verzeichnis regionaler Anbieter.

00000

HAACKE®
 — natur —
 Das Gesundheitshaus

Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16

Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35

Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

10000

HAACKE®
 — natur —
 Das Gesundheitshaus

Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16

Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35

Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

20000

HAACKE®
 — natur —
 Das Gesundheitshaus

Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16

Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35

Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

30000

HAACKE®
 — natur —
 Das Gesundheitshaus

Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91

Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

**Mit Ihrer Stiftung sichern Sie
 die Zukunft vieler Kinder.**

SOS-Kinderdorf-Stiftung
 Petra Träg
 Renatastraße 77 · 80639 München
 Telefon 089 12606-109
stiftung@sos-kinderdorf.de

www.sos-kinderdorf-stiftung.de



Gabriele Nowotny · Freie Handelsvertretung
 Hasenheide 47 · 10967 Berlin
 Tel. 030 - 805 723 55 · Fax 805 723 56
 Mobil 0178 - 415 864 41
Gabriele.Nowotny@baufritz.de



Er kann trotzdem Kind sein.
 Weil wir für kleine Freuden sorgen.

Wir helfen Kindern aidskran-
 ker Eltern auch mit kleinen
 Dingen, zum Beispiel mit
 neuen Fußballschuhen.
 Damit sie nicht im Abseits
 stehen.

Spendenkonto 400
 Bank für Sozialwirtschaft,
 BLZ 370 205 00
www.aids-stiftung.de



40000

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

H. B. Borghoff
Telefon (02 21) 3 50 09 85

Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de



BAUFRITZ®
SEIT 1896

Gerhard Wilmes · Freie Handelsvertretung
Mittelweg 56 · 63619 Bad Orb
Tel. 0 60 52 - 76 80 · Fax 10 87
Mobil 0171 - 356 10 32
Gerhard.Wilmes@baufritz.de

Andreas Streck · Freie Handelsvertretung
Thüringer Straße 18 · 63849 Leidersbach
Tel. 0 60 92 - 99 53 77 · Fax 99 53 88
Mobil 0160 - 917 834 85
Andreas.Streck@baufritz.de

Markus Geske · Freie Handelsvertretung
Mühlenweg 10 · 64347 Griesheim
Tel. 0 61 55 - 823 607 · Fax 823 608
Mobil 0172 - 889 89 88
Markus.Geske@baufritz.de

50000

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Eckart Kreuzer · Freie Handelsvertretung
Roermonderstraße 418 · 52072 Aachen
Tel. 02 41 - 608 597 03 · Fax 608 597 02
Mobil 0170 - 738 47 86
Eckart.Kreuzer@baufritz.de

Andreas Krischkofski · Freie Handelsvertr.
Hauptstraße 22 · 55469 Ohlweiler
Tel. 0 67 61 - 916 17 10 · Fax 916 17 11
Mobil 0178 - 478 865 40
Andreas.Krischkofski@baufritz.de

Klaus Zicka · Freie Handelsvertretung
Oberstraße 3 · 56290 Dommershausen
Tel. 0 26 05 - 96 13 68 · Fax 96 13 69
Mobil 0172 - 385 58 28
Klaus.Zicka@baufritz.de

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

CO² Reduktion?
... natürlich! **81fünf®**

Zimmerei LKI GmbH
63667 Nidda-Harb
tel. 06043- 985785
www.zimmerei-lki.de

www.81fuenf.de
das etwas bessere Passivhaus

70000

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

H. B. Borghoff
Telefon (02 21) 3 50 09 85

Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

Gaspreiserhöhung
... cool bleiben! **81fünf®**

LIFE Holzbau
56288 Kastellaun
tel. 06762- 402270
www.life-holzbau.de

www.81fuenf.de
das etwas bessere Passivhaus

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Lothar Hagenbuch · Freie Handelsvertr.
Weingartenstraße 25 · 72108 Rottenburg
Tel. 0 74 57 - 73 18 02 · Fax 73 18 03
Mobil 0173 - 959 25 51
Lothar.Hagenbuch@baufritz.de

Wolfgang Hartmann · Freie Handelsvertr.
Großholzer Weg 17 · 72181 Starzach-Wachendorf
Tel. 0 74 78 - 26 00 70 · Fax 26 00 71
Mobil 0171 - 931 35 97
Wolfgang.Hartmann@baufritz.de

Claudia Gähtgens · Freie Handelsvertretung
Gänsrainweg 2 · 72555 Metzingen
Tel. 0 71 23 - 38 10 20 · Fax 38 10 21
Mobil 0172 - 721 66 31
Claudia.Gaehgtens@baufritz.de

Kai Loos · Freie Handelsvertretung
Grafenbergweg 14 · 73614 Schorndorf
Tel. 0 71 81 - 47 39 30 · Fax 47 39 28
Mobil 0152 - 018 152 05
Kai.Loos@baufritz.de

Jürgen Schossig · Freie Handelsvertretung
Edelmatt 14 · 79400 Kandern
Tel. 0 76 26 - 97 02 37 · Fax 63 62
Mobil 0171 - 283 81 58
Juergen.Schossig@baufritz.de

60000

Natürlich Natur
Natürlich NaturKlima. Natürlich

aus Mondphasenholz, naturreinen Baustoffen ...
und freier Architektenplanung. *Rufen Sie uns an.*

NaturKlimaHaus SB GmbH · Max-Braun-Str. 6 · 97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391/504-104 · Fax 09391/504-129 · www.naturklimahaus.de

Natürlich Natur
Natürlich NaturKlima. Natürlich

aus Mondphasenholz, naturreinen Baustoffen ...
und freier Architektenplanung. *Rufen Sie uns an.*

NaturKlimaHaus SB GmbH · Max-Braun-Str. 6 · 97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391/504-104 · Fax 09391/504-129 · www.naturklimahaus.de

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91

Björn Beckers
Telefon (0 33 27) 48 57 11

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

Sonne tanken!
... nicht nur im Urlaub! **81fünf®**

Kälble Zimmerei
& Holzbau GmbH
77791 Berghaupten
tel. 07803- 926780
www.holzbau-kaelble.de

www.81fuenf.de
das etwas bessere Passivhaus

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Hubert Esterl · Freie Handelsvertretung
Hachelbachstraße 11a · 83727 Schliersee
Tel. 0 80 26 - 78 27 59 · Fax 78 28 18
Mobil 0172 - 273 23 85
Hubert.Esterl@baufritz.de

Steffen Baumgartl · Freie Handelsvertr.
Oberhaus 84 · 84367 Zeilarn
Tel. 0 85 72 - 967 79 48 · Fax 967 79 49
Mobil 0163 - 896 89 68
Steffen.Baumgartl@baufritz.de

Christian Huber · Freie Handelsvertretung
Ablaßweg 23 · 86161 Augsburg
Tel. 08 21 - 229 01 61 · Fax 229 01 62
Mobil 0175 - 189 60 25
Christian.Huber@baufritz.de

Helmut Dischler · Fachberater
Alpenstraße 25 · 87746 Erkheim/Allgäu
Tel. 0 83 36 - 813 99 33 · Fax 813 99 34
Mobil 0175 - 189 60 22
Helmut.Dischler@baufritz.de

Christian Hödl · Freie Handelsvertretung
Alpenstraße 25 · 87746 Erkheim
Tel. 0 83 36 - 812 90 · Fax 812 92
Mobil 0171 - 724 57 66
Christian.Hoedl@baufritz.de

Jörg Erstling · Freie Handelsvertretung
Verdstraße 20/2 · 88353 Kisslegg
Tel. 0 75 63 - 920 60 · Fax 920 62
Mobil 0171 - 481 58 73
Joerg.Erstling@baufritz.de

80000

Natürlich Natur
Natürlich NaturKlima. Natürlich

aus Mondphasenholz, naturreinen Baustoffen ...
und freier Architektenplanung. *Rufen Sie uns an.*

NaturKlimaHaus SB GmbH · Max-Braun-Str. 6 · 97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391/504-104 · Fax 09391/504-129 · www.naturklimahaus.de

WOHLFÜHLHÄUSER VON KOBUS

- Individuelle Architektur
- Modernes Design
- Innovative Technik
- Ökologische Holzbauweise
- Hohes Energieeinsparung
- Alles aus einer Hand

www.kobus-haus.de

KOBUS
DIE HAUSMANUFAKTUR
SEIT 1892

83567 Unterreit / Obb.
Tel.: 08638 / 9870-0
info@kobus-haus.de
www.kobus-haus.de

Die perfekte Verbindung von Architektur, Ökologie und Ökonomie beim Hausbau.

90000

Natürlich Natur
Natürlich NaturKlima. Natürlich

aus Mondphasenholz, naturreinen Baustoffen ...
und freier Architektenplanung. *Rufen Sie uns an.*

NaturKlimaHaus SB GmbH · Max-Braun-Str. 6 · 97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391/504-104 · Fax 09391/504-129 · www.naturklimahaus.de

**Komforthäuser
zum Genießen**

mit ausgefallenem Haus-
design, erstklassiger Wohn-
ästhetik und intelligenter
Haustechnologie für Klima-
komfort auf höchstem Niveau

Bestellen Sie jetzt unsere kos-
tenlose Stilwelten-Kollektion
Telefon 0 83 36 - 9000
info@baufritz-ke.de
www.baufritz-ke.de

BAUFRITZ®
SEIT 1896

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

Björn Beckers
Telefon (0 33 27) 48 57 11

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

Sachverständigenbüro Dr. Skowronek
Griesacker 3
86934 Ludenhausen
Tel.: 08194/9988-93
Fax: 08194/9988-94
E-Mail: svb-skowronek@email.de
Schimmelpilze und Schadstoffe
(im Haus),
Schadenanalyse und Sanierungsplanung

Schweiz

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Stefan Leubin · Freie Handelsvertretung
Steghalten 6 · CH-3633 Amsoldingen/Thun
Tel. + 41 (0) 33 - 438 18 18 · Fax 341 02 15
Mobil + 41 (0) 79 - 703 07 34
Stefan.Leubin@baufritz.ch

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Oliver Engelhardt · Freie Handelsvertr.
Ringstraße 3 · 95336 Mainleus/Fassoldshof
Tel. 0 92 29 - 97 54 84 · Fax 97 54 83
Mobil 0179 - 131 48 53
Oliver.Engelhardt@baufritz.de

Energie sparen?
... ich freu mich! **81fünf®**

Karlburger Holzbau GmbH
97753 Karlburg
tel. 09353- 982255
www.karlburger-holzbau.de

www.81fuenf.de
das etwas bessere Passivhaus

Österreich

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Sylvia Schmidt · Freie Handelsvertretung
Weinbergweg 43 · A-3491 Straß im Straßertale
Tel. u. Fax +43 (0) 27 35 - 362 37
Mobil +43 (0) 664 - 380 73 87
Sylvia.Schmidt@baufritz.at

Günter Hofbauer · Freie Handelsvertretung
Tischlerberg 19 · A-4184 Helfenberg
Tel. +43 (0) 664 - 402 68 27
Fax +43 (0) 72 32 - 36 83
guenter.hofbauer@baufritz.at

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16

Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35

Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

Die kompetenten Einkaufsführer von ÖKO-TEST



Jahrbuch Kleinkinder für 2009

Die TESTs: Babyöle, Kakao, Kinderbetten, Allergiemittel, Babytees, Plüschtiere u.v.m.

Best.-Nr. J0901 **8,90 €**



Jahrbuch Essen, Trinken, Genießen für 2009

Die TESTs: Butter, Frischkäse, Chips, Brühwürstchen u.v.m.

Best.-Nr. J0811 **8,90 €**



Jahrbuch Kosmetik für 2009

Die TESTs: Schmerzmittel, Grippemittel, Schnupfenmittel, Vitamin-C-Präparate u.v.m.

Best.-Nr. J0812 **8,90 €**



Jahrbuch für 2009

Die TESTs: Staubsauger, Federkernmatratzen, Margarine, Körperlotionen, Zahnbürsten u.v.m.

Best.-Nr. J0810 **8,90 €**



Jahrbuch Bauen, Wohnen, Renovieren für 2008

Die TESTs: Dämmstoffe, Matratzen, Fliesenkleber, Strompreise u.v.m.

Best.-Nr. J0802 **8,90 €**



Jahrbuch Gesundheit für 2008

Die TESTs: Schmerzmittel, Grippemittel, Schnupfenmittel, Augenkapseln, Vitamin-C-Präparate u.v.m.

Best.-Nr. J0801 **8,90 €**

Die praktischen Ratgeber von ÖKO-TEST



Ratgeber Kleinkinder 2008
Die TESTs: Zahnbürsten, Kinderfahrradsitze, Windeln, Matschhosen u.v.m.

Best.-Nr. N0803 **7,50 €**



Ratgeber Essen, Trinken & Genießen 2008
Die TESTs: Lebensmittelketten, Multivitaminpräparate u.v.m.

Best.-Nr. N0802 **7,50 €**



Ratgeber Rente, Geld, Versicherungen 2008
Die TESTs: Zähne, Direktversicherungen, Riester-Renten u.v.m.

Best.-Nr. N0805 **7,50 €**



Ratgeber Bauen, Wohnen, Renovieren
Die TESTs: Fertigparkett, Bohrmaschinen, der beste Baumarkt u.v.m.

Best.-Nr. N0804 **7,50 €**



Ratgeber Gesundheit 2008
Die TESTs: Kondome, chemische Schlafmittel, Mittel gegen Regelschmerzen u.v.m.

Best.-Nr. N0806 **7,50 €**



Ratgeber Kosmetik & Wellness
Die TESTs: Naturkosmetik, Pflege für die Haut, dekorative Kosmetik, Wellnessprodukte u.v.m.

Best.-Nr. N0801 **7,50 €**

So geht's am schnellsten:
Fax 0 69/3 65 06 26 27
Tel. 0 69/3 65 06 26 26
<http://shop.oekotest.de>

ÖKO-TEST Bestellservice
Postfach 13 31
D-53335 Meckenheim

Kunden-/Abonummer:

--	--	--	--	--	--	--	--

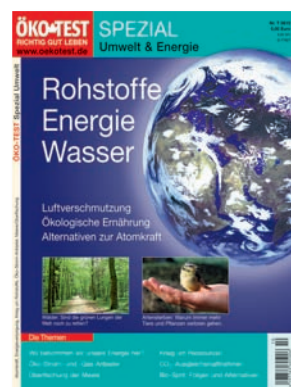
Hiermit bestelle ich folgende Artikel: (Mindestbestellwert 5,- €)

M0901BH

Anz.	Artikel	Ratgeber	Preis
	N0806	Ratgeber Gesundheit & Fitness 2008	7,50 €
	N0801	Ratgeber Kosmetik & Wellness 2008	7,50 €
	N0802	Ratgeber Essen, Trinken, Genießen 2008	7,50 €
	N0803	Ratgeber Kleinkinder 2008	7,50 €
	N0804	Ratgeber Bauen, Wohnen, Renovieren 2008	7,50 €
	N0805	Ratgeber Rente, Geld, Versicherungen 2008	7,50 €

Anz.	Artikel	Jahrbücher	Preis
	J0802	Jahrbuch Bauen, Wohnen für 2008	8,90 €
	J0801	Jahrbuch Gesundheit für 2008	8,90 €
	J0810	Jahrbuch für 2009	8,90 €
	J0811	Jahrbuch Essen, Trinken, Genießen für 2009	8,90 €
	J0812	Jahrbuch Kosmetik für 2009	8,90 €
	J0901	Jahrbuch Kleinkinder für 2009	8,90 €

Anz.	Artikel	Kinder & Familie	Preis
	T0808	Spezial Schwanger werden	5,00 €
	K0803	Kompakt Kinderkrankheiten	3,90 €
	K0811	Kompakt Kinderernährung	3,90 €



☐ **Spezial Umwelt**
Die Themen: Energie, Überfischung der Meere, Bio-Sprit u.v.m.

Best.-Nr. T0810 **5,00 €**



☐ **Spezial Energie**
Die Themen: Geld vom Staat, Öko-Strom- und Gasanbieter u.v.m.

Best.-Nr. T0812 **5,00 €**

Gesamtsumme: _____ Euro (zzgl. Versandkosten) _____ Euro

Versandkosten: (sofern nicht anders angegeben)

Inland: ein Heft pro Sendung 1,30 €; zwei und drei Hefte pro Sendung 2,80 €; ab vier Heften pro Sendung 4,- €.

Europäisches Ausland: ein Heft pro Sendung 2,50 €; zwei und drei Hefte pro Sendung 4,- €; ab vier Heften pro Sendung 5,- €.

Rechnungsanschrift:

Kunden- und Abonummer (falls vorhanden)
 bitte oben in Feld eintragen!

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ

Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungswunsch:

☐ **Bequem per Bankeinzug**

Konto-Nr./BLZ

Bank

☐ **per Rechnung an die angegebene Adresse**



Kinotag für Wuffi

Hunde aufgepasst: In Begleitung von Frauchen oder Herrchen könnt ihr jeden ersten Donnerstag im Monat umsonst ins Admiral Kino in Wien. Für Wohlbefinden sorgen Kuschelplätze, Hundepopcorn und frisches Wasser. Den Doggy Day des Wiener Kinos hat die Agentur Reine Hundesachen auf die Pfoten gestellt. Ihre Mission: Zeigen, dass es in einem gewöhnlichen Hundeleben mehr zu erleben gibt als Gassigehen. Nun ja, wissenschaftliche Studien belegen: Der Hund tut dem Menschen gut. Aber nach dieser Meldung fragen wir uns doch: Tut der Mensch auch dem Hund gut?

Unterhaltungselektronik

Watt los?



Foto: Stockdisc

In Zeiten der Klimadiskussion stehen alle Energieverbraucher auf dem Prüfstein. Neben Kühlschränken und Glühlampen gehört im Haushalt auch die Audio-Video-Anlage dazu. Das hat sich auch schon zu den Herstellern solcher Geräte herumgesprochen: Jeder TV- und Videorekorder-Hersteller zaubert zurzeit Geräte mit besonders geringem Betriebs- und Stand-by-Verbrauch aus dem Hut und wirbt kräftig dafür. Tatsächlich brauchen neue

Fernseher, Hi-Fi-Verstärker, Videorekorder und Spielekonsole brauchen für ihren Unterhaltungsjob elektrische Energie. Die kann sich neben anderen Großverbrauchern im Haushalt durchaus sehen lassen. Mit ein paar Tricks lässt sich aber Strom und Geld sparen.

Fernseher im Bereitschaftsschlaf nur noch selten mehr als ein Watt. Besonders sparsame Geräte begnügen sich gar mit 0,1 Watt und lassen sich dennoch per Fernbedienung aufwecken. Dieser Wert ist selbst für Sparfüchse akzeptabel: Pro

Jahr kommt so nicht einmal eine Kilowattstunde an Stand-by-Leistung zusammen. Kostenpunkt: unter 20 Cent.

Ältere Fernseher oder Videorekorder sehen das oft nicht so eng: Selbst vor wenigen Jahren gab es

noch reihenweise Geräte zu kaufen, die im Ruhezustand über fünf Watt aus der Steckdose zogen. Das summiert sich auf fast 44 Kilowattstunden oder fast neun Euro pro Jahr in der Stromrechnung. Sparen lohnt sich also nicht nur wegen dem Klimaschutz.

Wer braucht Stand-by?

In den meisten Fällen ist der Bereitschaftsmodus ein reines Komfort-Feature. Vie-

le Geräte können Sie am Netzschalter oder über eine schaltbare Steckdosenleiste vom Netz trennen. Aber nicht alle: Manche Geräte brauchen den Stand-by-Betrieb, um alle Funktionen zu bieten. Beispiel: Videorekorder. Moderne DVD-Rekorder mit Festplatte und elektronischem Programmführer laden meist aus einem speziellen Datenkanal über Antenne oder Kabel Programminformationen herunter. Trennt man sie vom Netz, dann können sie keine komfortable elektronische Programmzeitschrift bieten. Sind Aufnahmen programmiert, dann muss der Rekorder erst recht im Stand-by laufen. Manchen Rekordermodelle benötigen bei aktivem Aufnahmetimer obendrein mehr Strom als im normalen Stand-by. Es lohnt sich dann, die Aufnahmen nicht unbedingt zwei Wochen im Voraus einzustellen.

Ähnlich funktionieren Digital-TV-Empfänger mit Festplattenrekorder. Sie bieten auch nur im aktiven Stand-by alle Funktionen. Umso wichtiger ist es, dass Sie die Verbrauchswerte des Wunschgerätes unter die Lupe nehmen, bevor sie es anschaffen.

Sparsame TV-Einstellung

■ Bei DVD- oder CD-Spielern gibt es nicht viel zu deuteln: Sie haben einen recht konstanten Stromverbrauch. Bei TV-Geräten und Verstärkern dagegen variiert er je nach Betriebszustand.

■ Hi-Fi-Verstärker brauchen mehr Strom, je lauter man sie stellt. Auch wer von einer Stereo- auf eine Heimkinoanlage mit fünf Lautsprechern umsteigt, sollte sich auf eine höhere Leistungsaufnahme einstellen.

Das kostet Stand-by-Betrieb pro Jahr

0,1 Watt –	0,16 Euro
1 Watt –	1,61 Euro
5 Watt –	8,03 Euro
10 Watt –	16,06 Euro
20 Watt –	32,12 Euro

Kosten bei einem Strompreis von 20 Cent pro Kilowattstunde und durchschnittlich 22 Stunden Stand-by-Betrieb pro Tag

■ Beim TV-Gerät ist die Sache ähnlich, wenn auch etwas komplexer. Bei Plasma- und Röhren-TVs etwa hängen Helligkeit und Stromverbrauch direkt zusammen. LCD-Fernseher wie auch die meisten Videoprojektoren haben eine konstante Beleuchtung und damit auch einen fixen Stromverbrauch. Meist lässt sich die Intensität der Beleuchtung aber ändern und in den meisten typischen TV-Situationen

auffallen. Mit entspanntem Fernsehen hat das aber nichts zu tun, mit Energie sparen erst recht nicht. Um die optimale TV-Einstellung zu finden, sollten Sie das Zimmer zurückhaltend beleuchten. Dann regeln Sie bei einer bekannten Sendung wie etwa der Tagesschau die Panelbeleuchtung sowie Kontrast und Helligkeit so weit zurück, dass das Bild angenehm hell ist und das Gesicht des Sprechers eine

Verbrauch von TV-Geräten. Die Ersparnis gegenüber der Werkseinstellung kann immens sein: Der in *Video* 07/2008 getestete *LCD-TV LT-42 R 90 U* von Hersteller JVC etwa verbrauchte in der Werkseinstellung 220 Watt. Nachdem ihn die Tester auf Idealeinstellung heruntergeregelten hatten, schluckte er mit 130 Watt ein gutes Drittel weniger Strom.

Stumme Verbraucher

Verschwenderisch sind auch Geräte, die eingeschaltet sind, ohne etwas zu tun. CD- und DVD-Spieler, Verstärker und Receiver etwa werden leicht vergessen: Man startet eine CD und vergisst, den



Foto: JVC Deutschland GmbH

Stromfresser: Neue TV-Geräte sind meist nicht optimal eingestellt.

gilt: „weniger ist mehr“. Regelt man beim LCD-TV die Panelhelligkeit herunter, dann strahlt der Fernseher nicht mehr gar so hell und grell wie in der Werkseinstellung. Und er braucht weniger Strom.

■ TV-Geräte sind fast immer viel zu hell abgestimmt, wenn sie fabrikneu aus der Verpackung kommen. Der Grund: Die Hersteller stellen ihre Geräte knallig bunt ein, damit sie im Elektronikmarkt gegenüber der Konkurrenz

natürliche Hautfarbe zeigt. Bei hellerer Umgebung oder Tageslicht regeln Sie Helligkeit und Kontrast entsprechend hoch. Auf diese Weise sparen Sie doppelt: Der TV benötigt weniger Strom als in Werkseinstellung und das Raumlicht strahlt beim Fernsehen sinnvollerweise auf Sparflamme.

Mit einer solchen Optimaleinstellung ermitteln auch Experten wie etwa die Tester der Zeitschrift *Video Home Vision* den

Abspieler und den Verstärker danach wieder auszuschalten. Dabei benötigen etwa aktuelle DVD-Spieler 20 bis 30 Watt Leistung, ohne dass sie eine Scheibe drehen. AV-Receiver genehmigen sich im Schnitt 40 bis 120 Watt. Dabei machen sie nichts – außer Warmluft. Leider gibt es bislang nur wenige Geräte, die sich per Abschaltautomatik selbst deaktivieren. Da hilft nur: daran denken und selber ausschalten!

Reinhard Otter

Nützliche Helfer



Schaltsteckdose

Schaltbare Steckerleisten gibt es in jedem Baumarkt. Die Steckerleiste der Audio-Video-Anlage möchte man aber nicht unbedingt offen in den Raum legen. Eine Leiste mit Fußschalter macht das Ganze optisch ansprechender.



Stand-by-Killer

Der nützliche Stand-by-Killer trennt den Stromfluss, sobald alle angeschlossenen Geräte im Stand-by stehen und nur noch wenige Watt Leistung durch die Dose fließen. Einschalten lässt sich die Spezialsteckdose über ein beliebiges Signal einer Infrarotfernbedienung. Allerdings benötigen die Stromsparspender selbst ein kleines bisschen Strom. Foto: Conrad Electronic SE

Funksteckdose

Mit einer Funksteckdose lässt sich die Anlage mit einem Fernbedienungsbe-
fehl vom Netz trennen. Funksteckdosen brauchen aber meist selbst ein paar Watt Leistung – moderne Geräte mit Stand-by-Verbrauch unter einem Watt sind sparsamer.



Slave-Leiste

Sogenannte Master-Slave-Leisten schalten über den Stromfluss eines Verbrauchers alle anderen angeschlossenen Geräte ab. Sobald das Gerät an der Master-Dose Energie unter einem bestimmten Leistungswert aus der Dose zieht, wird der Strom für die anderen Geräte gekappt. Statt mehrerer Stand-by-Verbraucher bleibt so nur einer am Netz. Die Ausschaltleistungsschwelle lässt sich einstellen. Schaltet man das Master-Gerät ein, bekommen auch die anderen Steckdosen wieder Strom.

So messen Sie den Stromverbrauch

Wie bei allen elektrischen Verbrauchern lässt sich der Stromhunger von TV-, Hi-Fi- und Videogeräten mit einem Energiemessgerät prüfen. Das Messgerät wird dafür zwischen die Steckdose und den Verbraucher gesteckt. Es zeigt dann die aktuelle Leistungsaufnahme des Gerätes in Watt an. Alternativ lässt sich die verbrauchte Leistung auch aufsummieren – das Messgerät zeigt dann den Energieverbrauch in Kilowattstunden an. Umrechnung: Werden eine Stunde lang 1000 Watt verbraucht, entspricht das einer Kilowattstunde. Eine 100-Watt-Glühlampe verbraucht entsprechend in zehn Stunden eine Kilowattstunde.

Zur Ermittlung wird das Messgerät für längere Zeit angeschlossen. Es zeigt dann die verbrauchte Energie in diesem Zeitraum an. Um den Verbrauch von Video-, DVD-Rekordern oder Digital-TV-Empfängern zuverlässig zu messen, sollten sie mindestens für 24 Stunden per Messgerät überwacht werden. So erfassen Sie auch Verbrauchsspitzen, etwa wenn das Gerät nachts automatisch einschaltet und Informationen abrufen.

zen, etwa wenn das Gerät nachts automatisch einschaltet und Informationen abrufen.

Besonders komfortable Messgeräte zeigen den Verbrauch auch gleich in Euro und Cent an. Dafür müssen Sie den Preis pro Kilowattstunde aus der Stromrechnung Ihres Energieversorgers ablesen und am Messgerät eingeben. Unterschiede zwischen einfachen und hochwertigen Messgeräten betreffen auch den Messbereich: Nur die Topmodelle ermitteln Verbrauchswerte unterhalb von einem Watt exakt und zuverlässig. Das ist wichtig, wenn Sie etwa den Stand-by-Verbrauch Ihrer Anlage untersuchen wollen.

Einen Strommesser müssen Sie übrigens nicht gleich kaufen. Fast alle Verbraucherzentralen, viele Umweltorganisationen und Fachhändler verleihen sie kostenlos. Eine Übersicht bundesweiter Verleihstellen finden Sie etwa auf der Homepage der Energie-Initiative www.no-e.de



Wer schluckt wie viel?

DVD-Spieler und -Rekorder

Diese Geräte haben meist einen konstanten Verbrauch von etwa 15 bis 25 Watt, sobald man sie einschaltet. DVD-Rekorder mit Festplatte kommen im Betrieb auf Verbrauchswerte um 50 Watt. Spielekonsolen wie die *xBox 360* oder die *Playstation 3* sind noch gieriger: Sie brauchen deutlich über 100 Watt. Einige DVD-Rekorder und neue Blu-ray-Player haben einen sogenannten „Quick-Start-Modus“, mit dem sie schneller aus dem Stand-by erwachen. In diesem speziellen Stand-by-Modus brauchen die Geräte meist über zehn Watt.



Blu-ray- und DVD-Player Sony BDP-S 350. Betriebsverbrauch: 13,9 Watt, Stand-by: 0,1 Watt. Schnellstart-Stand-by: 8,9 Watt.

Foto: Blu-ray Group Deutschland



AV-Receiver Denon AVR-2309. Betriebsverbrauch in Ruhe: 61 Watt, Stand-by: 0,1 Watt. In Betrieb: bis 450 Watt.

AV-Receiver, Hi-Fi-Verstärker

Eingeschaltet, aber ohne laufende Musik, verbrauchen sie je nach Modell 30 bis über 100 Watt. In Betrieb hängt der Verbrauch vor allem von Art und Anzahl der verwendeten Lautsprecher sowie von der Lautstärke ab. Moderne AV-Receiver haben meist einen Stand-by-Verbrauch von weniger als einem Watt. Viele lassen sich zusätzlich per Netzschalter ganz ausschalten.

Foto: Denon Deutschland

Digital-TV-Empfänger

In Betrieb brauchen reine Empfänger meist zwischen 20 und 40 Watt, Geräte mit Festplattenaufnahme schlucken gut 50 Watt. Vor allem viele ältere Set-Top-Boxen haben einen hohen Stand-by-Verbrauch. Grund: Die aufwendigen Betriebssysteme der Boxen schalten sich im Stand-by nicht ganz aus. Geräte ohne Festplatte brauchen den Bereitschaftsmodus nicht unbedingt. Und wer einen Digital-TV-Empfänger mit Festplatte besitzt, aber gerade keine Aufnahmen programmiert hat, der kann ihn ebenfalls vom Netz trennen.



Digital-TV-Empfänger mit Festplatte Humax PDR 9700. Betriebsverbrauch: 50 Watt, Stand-by: 11 Watt.

Foto: HUMAX-Digital GmbH

Anzeige



BIO-Hotels in Hülle und Fülle.

Beispiele für die besten BIO-Hotels und interessante Angebote sehen Sie hier oder unter www.biohotels.info

Unser Bio-Kochbuch

Genießen Sie die kulinarische Reise durch die BIO-Hotels.



Bestellung unter
www.kochlustpur.info
€ 25,- inkl. Versand



Nordseeinsel Juist

Bahn + Schiff = Insel.
Der Tee ist fertig, herzlich willkommen!
Haus AnNatur & AnNatur
Vegetarische biologische Vollwertkost u.v.m....
Dellertstr. 13/14, 26571 Juist, Tel. 04935-91810
www.annatur.de, info@annatur.de



NDL Bringhausen

Vegetarisches Gäste und Seminarhaus
D-34549 Edertal-Bringhausen
Tel. +49 (0) 5623-94940, www.ndl-bringhausen.de



Natürlich biologisch Biohotel Pausnhof

im Nationalpark Bayer. Wald
• Kulinarischer Genuss aus eigener Bio-Landwirtschaft
• unbelastet Wohnen im Design der Natur
• Saunalandschaft, Dr. Hauschka Kosmetik
• Inmitten eines wunderschönen Langlaufgebietes

www.pausnhof.de | Tel +49 8552/40 88 60

Vital und gesund durch's Jahr.

Eggensberger
Biohotel
Therapiezentrum
Wellness
Füßen-Hopfen am See/Allgäu
Tel. 083 62-91 03-0
www.eggensberger.de



KennersLandlust

...das einfach andere BIO-Hotel | Dübbeckold 1
29473 Gohrde | Tel. +49 (0)5855-979300
www.kenners-landlust.de



la Clairière
spa & bio hotel
WELLNESS PUR
IM ELSASS!
www.la-clairiere.com
Tel.+33(0)388 717 500



Berlin & Brandenburg : 2 x ÜF im DZ € 99,- p.P.

BioHotel
am Essig Park
Tel. +49 (0)33 03/291-0 | www.biohotel-berlin.de



KULTURSTADT MÜNCHEN

www.alterwirt.de



Naturhotel Spöktal

Einfach gut leben - Urlaub für Leib und Seele
Familie Marold, Spöktal 1, D 29646 Bispingen
www.spoektal.de Tel: 05194-2320



Bio-VitalHotel Sommerau

Entspannung | Besinnung | Entfaltung
A-5423 St. Koloman im Tennengau | Tel.+43 (0)6241/212
hotel-sommerau@aon.at | www.biobotel-sommerau.at

www.biohotels.info





Software | Mehr als 80 Sprachen

Die kostenlose Software *Lingoos* übersetzt Wörter und Texte in mehr als 80 Sprachen. Unter www.lingoos.net geht man auf Download und installiert das Programm anschließend auf dem Computer (für PC, ab Windows 2000). Zum Übersetzen kopiert man Text in die Eingabemaske der Software oder nutzt die direkte Übersetzung von Begriffen im Browser über das Tastenkürzel Strg + rechte Maustaste. Das Programm kommt bereits mit mehreren Wörterbüchern daher und kann um weitere in vielen Sprachen ergänzt werden (lingoos.net -> Add Dictionaries). So lässt sich mit dem Programm offline arbeiten. Ist man online, greift *Lingoos* zudem auf Dienste wie Google, Yahoo und Altavista zu.

Hotels | Jung übernachten

Chronisch klamm – das ist das Schicksal der Jugend. Zum Glück gibt es Hotels für genau diese Klientel. Der Look stimmt, der Preis auch. Vier Beispiele: Hamburgs *Superbude* lockt mit farbigen Zimmern, Klopümpel als Garderoben und Flachbildschirmen (Doppelzimmer ab 59 Euro). Frankfurter Nächte kann man im *Goldman 25h* mit Zimmern, die „Mehr als 1000 Worte“ oder „Russisch Brot“ heißen und genauso fantasievoll eingerichtet sind (schon etwas teurer: Doppelzimmer ab 90 Euro, allerdings gibt es 15 Prozent Rabatt für alle unter 25). In Leipzig lockt das *Meisterzimmer* in der alten Spinnerei Gruppen bis fünf Leute in ein hallenartiges Loft (zwei Personen zahlen ab 50 Euro).



Foto: photo allio

Pendler | Mitfahrer suchen und finden

Sie wollen freie Plätze im Auto anbieten oder selbst weniger fahren? www.pendlerportal.de ist die richtige Anlaufstelle. Hier finden Gleichgesinnte zusammen – kostenlos. Bisher leider nur in den westlichen Bundesländern von Schleswig-Holstein bis zum Saarland.



Foto: 25hours Hotel

Grünes Wiki | Umwelt im Netz

Der Wikipedia-Gründer Jimmy Wales hat ein Wiki gegründet, bei dem ökologische Themen im Zentrum stehen sollen. Dahinter steckt ein großer Wunsch: Es soll zur besten Quelle für Erdenbürger werden, um etwas über die Umwelt und nachhaltiges Leben zu lernen (<http://green.wikia.com>).

Fernsehtipp | Umweltbildung, die Spaß macht

Deutsche Schulen haben oft einen schlechten Ruf: Lähmende Bürokratie, mangelhafte Ausstattung, überforderte Lehrer und unterbelichtete Schüler. Aber: Schule kann Ort der Zukunftsgestaltung sein – einer umweltfreundlichen Zukunft. Da werden pfliffige Energiesparkonzepte entwickelt und umgesetzt. Wie sie aussehen, zeigt ZDF.umwelt am 18. Januar.

Carmen Peter,
ZDF-Redaktion Umwelt

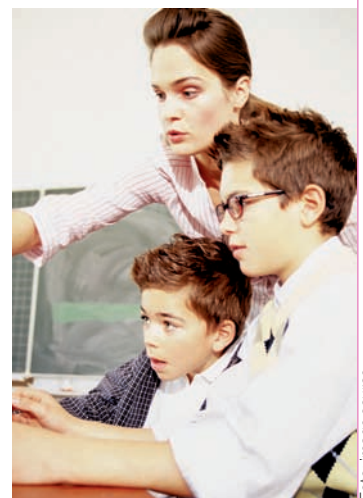


Foto: image source

Sendetermin im Januar:

ZDF.umwelt. Naturnahes Fernsehen sendet am Sonntag, 18.01.2009, um 13.15 Uhr.



Miesmacher

Ein amerikanischer Internetbetreiber bietet auf www.rottenneighbor.com all denen eine Plattform, die mal so richtig über ihre Nachbarn ablästern wollen. Als Betrüger und Ausbeuter wird da etwa ein Rechtsanwalt in Frankfurt/Main gebrandmarkt, an anderer Stelle findet sich ein Hinweis auf eine total zerstrittene Hausgemeinschaft und eine terrorisierende Eigentümerin. Laut Anbieter sollen sich Wohnungsinteressenten mit diesen Hinweisen vorab über ein Haus oder eine Gegend informieren können. Wir haben allerdings unsere Zweifel, ob Menschen, die im Netz über ihre Nachbarn herziehen, wirklich eine gute Adresse für Wohnungssuchende sind. Früher waren das nämlich die, die tagaus tagein hinter der vorgezogenen Gardine die Leute beobachtet und üblen Klatsch und Tratsch in die Welt gesetzt haben. Heute verstecken sich die Voyeure lieber im anonymen Web – hinter angeblich wohlwollenden Absichten.

TEST Textile Duschvorhänge

Vorhang auf!

Textile Duschvorhänge sollen die Überschwemmung des Badezimmers verhindern. Die meisten unserer Testprodukte sind nicht oder nur wenig mit Schadstoffen belastet.

In den Katalogen der Hersteller präsentiert sich das moderne Badezimmer riesig groß und luxuriös vor großem Panoramafenster mit Ausblick auf eine schöne Landschaft. In der Mitte eine frei stehende Badewanne, dazu noch eine geräumige Duschecke mit den unterschiedlichsten Wasserstrahlfunktionen. Wenn das Duschbecken nicht schon durch eine Wand abgetrennt ist, übernimmt dies eine Glaswand, damit der edle Naturstein- oder Fliesenboden beim Duschen nicht überflutet wird. Duschvorhänge findet man in solchen Prospekten nicht, für Sanitärhersteller sind sie längst passé.

In den meisten deutschen Badezimmern sieht es aber ganz anders aus. Erstens sind die Räume bestenfalls mäßig groß, wenn nicht gar winzig, und zweitens fehlt

vielen Leuten schlichtweg das nötige Kleingeld für einen solchen Badetempel oder auch nur die gläserne Duschabtrennung. Vor allem in Mietwohnungen, wo der Eigentümer normalerweise kein Luxusbad zur Verfügung stellt, müssen die Bewohner selbst dafür sorgen, dass es beim Duschen – was oft in der Badewanne stattfindet – zu keinen Überschwemmungen kommt. Dabei können sie froh sein, wenn die Anordnung der Badewanne es wenigstens zulässt, die Befestigungsstange oder das -seil für den Spritzschutz einfach von Wand zu Wand zu spannen. Nicht immer geht das. Immerhin haben die Duschvorhänge aber einen Vorteil: Als gestalterische Elemente können sie mit Farbe und Dekor das Badezimmer auffrischen und lassen öfter mal was Neues zu.

Früher waren Duschvorhänge wasserdichte Kunststofffolien aus PVC, die schon beim Auspacken zum Himmel stanken. PVC ist ein Material, das durch Weichmacher und andere bedenkliche Inhaltsstoffe mit Schadstoffen hoch belastet ist, wie ÖKO-TEST seit jeher warnt. Damit Verbrauchern und der Umwelt nicht das Gruseln kommt, sind etliche Hersteller auf andere Kunststoffe wie PEVA (Polyethylenvinylacetat) ausgewichen. Dieses Material ist meist wenig belastet, wie ein früherer Test zeigte, es sei denn, dass durch Farben oder spezielle Ausrüstungen alles wieder zunichtegemacht wird.

Hochwertige Duschvorhänge bestehen heute häufig aus textilen Geweben, aus Polyester oder auch Polyester-Baumwoll-Mischungen, die meist zusätzlich behandelt werden, um sie wasserabweisend oder wasserdicht zu machen. ÖKO-TEST wollte wissen, ob sie Schadstoffe enthalten und schickte 20 Modelle mit unterschiedlichen Dekoren in der Preislage von acht bis 45 Euro in die Labore.

Das Testergebnis

■ Die textilen Duschvorhänge sind überwiegend empfehlenswert. Die meisten schneiden „sehr gut“

oder zumindest noch „gut“ ab. Von vier Produkten müssen wir aber abraten.

■ In acht Vorhängen wurden giftige zinnorganische Verbindungen nachgewiesen, die im Verdacht stehen, hormonell zu wirken. Sie können sich aus dem Gewebe lösen und schon in kleinsten Mengen das Hormonsystem von Tieren und vermutlich auch von Menschen schädigen. In vier Fällen werten wir aufgrund der Konzentrationen ab. Besonders hoch sind sie im Duschvorhang *Ikea „Thisted“*, gelb, noch dazu handelt es sich hier um die besonders problematische Verbindung Dibutylzinn.

Unsere Empfehlungen

- ✓ Textile Duschvorhänge sind im Großen und Ganzen empfehlenswert, wenn sie ohne Bleiband im unteren Saum auskommen. Ein Beschwerungsband ist jedoch vorteilhaft.
- ✓ Dagegen sind Duschvorhänge aus PVC stark mit Schadstoffen belastet. Diese am besten im Regal liegen lassen. Als alternativer Kunststoff bietet sich PEVA an.
- ✓ Vorsicht bei Materialien, die beim Auspacken stark riechen, hier gasen wahrscheinlich Schadstoffe aus. Gründlich lüften und – falls der Gestank nicht nachlässt – den Duschvorhang im Geschäft reklamieren.

Foto: Meusch GmbH



■ Die Duschvorhänge von Obi und vom Quelle-Versand enthalten neben zinnorganischen Verbindungen umstrittene halogenorganische Verbindungen, von denen viele allergieauslösend sind und manche sogar gravierendere gesundheitliche Schäden verursachen können.

■ Fast die Hälfte der Duschvorhänge sind mit einem Bleiband beschwert. Blei ist ein nervengiftiges Schwermetall, das sich in der Umwelt anreichert und so in die Nahrungskette des Menschen gelangen kann. Andere Produkte im Test zeigen deutlich, dass es hierzu Alternativen gibt. Drei

Hersteller hatten auf der Verpackung noch ein Bleiband deklariert, dieses jedoch zwischenzeitlich durch ein Kautschukband ersetzt.

■ Strahlend weiß sollen die meisten Duschvorhänge sein – meinen zumindest die Hersteller, und rüsten deshalb die Textilien mit optischen Aufhellern aus. Diese belasten die Umwelt und können auf der Haut allergische Reaktionen hervorrufen. Weil bei Duschvorhängen normalerweise kein oder nur ein kurzzeitiger Hautkontakt besteht, werten wir das nur unter Weitere Mängel ab.

■ Alle Polyestergerewebe enthalten Antimon, das bei der

Polyesterproduktion als Katalysator eingesetzt wird. Da sich der giftige und umweltbelastende Stoff nur minimal aus dem Gewebe löst, führt dies nicht zur Abwertung.

So reagierten die Hersteller

Drei Duschvorhänge hatten ein Bleiband deklariert – der Vorhang hatte jedoch ein Kautschukband als Beschreibung. Die Anbieter Hellweg und Praktiker betonten, dass sie das Bleiband aus ökologischen Gründen gegen ein umweltverträglicheres Material ausgetauscht hätten. Das Gewicht des Gummibands sei

sogar ein wenig höher, was die Funktion verbessere. Hellweg erläuterte, dass zunächst die alten Produkteinleger verwendet würden, sodass beim getesteten Produkt Deklaration und Inhalt nicht übereinstimmen. Seitens der Verbraucher habe es dazu jedoch keine Reklamationen gegeben.

Die Anbieter Kleine Wolke und Meusch sehen das Bleiband noch als gängige Praxis an. Man teste jedoch alternative Beschwerden und gehe davon aus, künftig gleichwertige, aber ökologisch unbedenklichere Materialien einsetzen zu können.

Anna Mai



TEST Textile Duschvorhänge	Aquamod Textil Duschvorhang „Games“	Aquanova Duschvorhang Hammam	Belday Home Textiler Duschvorhang wasserabweisend	Fabio Duschvorhang Textil „Edera“	Ridder Duschvorhang Textil Dessin 35 „Domino“	Sparkling Textil Dessin 20 „Lovely“
Anbieter	Aquamod	Aquanova	Woolworth	Hellweg	Ridder	Praktiker
Preis pro Stück in Euro	13,99	44,95	9,99	24,99	17,12	29,99
Material	Polyester	70 % Polyester, 30 % Baumwolle	Polyester	Polyester	Polyester	Polyester
Angegebene Waschtemperatur	40 °C	40 °C	30 °C	60 °C	60 °C	60 °C
Hergestellt in	keine Angabe	China	China	Europa	Deutschland	China
Dibutylzinn (DBT)	Spuren	Spuren	nein	nein	nein	nein
Andere zinnorganische Verbindungen	Spuren	Spuren	nein	nein	nein	nein
Problematische Farbstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Bleiband	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	2)	2)	2)	2)	2)	2)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



TEST Textile Duschvorhänge	Venus Textil Color Sand	Wellwater Duschvorhang „Punto“, orange	Dekoline Aqua Textil Ocean	La Cultura Duschvorhang „Fawis“	Textil-Duschvorhang „Flowerpower“, grün	Ikea „Thisted“, gelb
Anbieter	Bauhaus	Zeus	Obi (Baumarkt)	Toom	Quelle (Versand)	Ikea
Preis pro Stück in Euro	22,50	19,99	32,99	7,99	29,99	11,99
Material	Polyester	Polyester	Polyester	Polyester	Polyester	52 % Polyester, 48 % Baumwolle
Angegebene Waschtemperatur	40 °C	40 °C	60 °C	40 °C	60 °C	40 °C
Hergestellt in	China	keine Angabe	China	China	China	Türkei
Dibutylzinn (DBT)	nein	nein	erhöht	erhöht	erhöht	stark erhöht
Andere zinnorganische Verbindungen	nein	nein	Spuren	erhöht	Spuren	Spuren
Problematische Farbstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	ja	nein	ja	nein
Bleiband	ja	ja	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	ausreichend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft
Weitere Mängel	ja	ja	ja	nein	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen	2)	2)	2)	1)	2)	
Gesamturteil	gut	gut	ausreichend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft



Varesa Textil „Neptun“	Wenko Duschvorhang „Bouquet Nero“	Grund Duschvorhang „Dafne“	Kleine Wolke Duschvorhang Textil „Bevy“, Multicolor	Meusch Textil Duschvorhang „San Remo“, krokusblau	Nicol Streifen Duschvorhang, rot/bunt	Sealskin Textile „Ornaments“, grau	Spirella Textile Duschvorhang „Merengue“, olive
SIG	Wenko	Grund	Kleine Wolke	Meusch	Nicol-Möbel	Sealskin	Spirella
27,95	24,95	39,95	19,95	19,95	34,90	45,00	37,95
Polyester	Polyester	Polyester	Polyester	Polyester	Polyester	67 % Polyester, 33 % Baumwolle	Polyester
60 °C	30 °C	40 °C	40 °C	40 °C	30 °C	30 °C	40 °C
China	China	Europa	keine Angabe	keine Angabe	Portugal	keine Angabe	Schweiz
nein	nein	Spuren	nein	nein	nein	nein	Spuren
nein	nein	Spuren	nein	nein	nein	nein	Spuren
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja
sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut
ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	nein
gut	gut	gut	gut	sehr gut	gut	gut	sehr gut
2)	2)	2)	2)		2)	2)	
sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut

Die richtige Pflege

Textile Duschvorhänge sollten regelmäßig gewaschen werden, um Schimmel und Stockflecken zu vermeiden: empfehlenswert einmal pro Monat im Feinwaschgang, nach Angaben der Hersteller bei Temperaturen zwischen 30 und 60 Grad. Wenn man sie leicht schleudert und noch feucht aufhängt, werden sie schön glatt. Und nur so können sie Wasser abweisend sein. Durch zusätzliches Bügeln der Rückseite werden die Fasern geschlossen, das Gewebe wird dichter und das Wasser läuft besser ab. Nach dem Duschen sollten die Duschvorhänge aufgezogen bleiben, damit sie wirklich gut trocknen. Ansonsten kann sich Schimmel bilden.

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter

www.oekotest.de

Anmerkungen: 1) Enthält PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe im Produkt (Saumband).

2) Enthält optische Aufheller.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um vier Stufen führt: ein stark erhöhter Gehalt von mehr als 250 µg/kg Dibutylzinn (DBT). Zur Abwertung um zwei Stufen führen: ein erhöhter Gehalt von mehr als 25 bis 250 µg/kg Dibutylzinn (DBT) und/oder mehr als 250 bis 2.500 µg/kg andere zinnorganische Verbindungen. Zur Abwertung um jeweils

eine Stufe führen: a) halogenorganische Verbindungen; b) Bleiband; c) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe im Produkt. Unter Weitere Mängel führen zu Abwertung um eine Stufe: optische Aufheller. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder schlechter ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note.

Testmethoden: Halogenorganische Verbindungen: Elution mit Reinstwasser in der Soxhlet-Apparatur, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle, Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes. Schwermetalle: Totalaufschluss in der Mikrowelle; Elementbestimmung mittels ICP-MS. Aromatische Amine: Prüfung auf Amine nach reduktiver Spaltung; Analytik entsprechend § 64 LFGB 82.02-2 Prüfung ohne vorherige Extraktion DIN EN 14362-1 (Juni 2004); Analytik entsprechend § 64 LFGB 82.02-4 Prüfung nach vorhergehender Extraktion DIN EN 14362-2 (Juni 2004); bei Hinweisen auf 4-Aminoazobenzol zusätzliche Prüfung entsprechend § 64 LFGB 82.02-9 (September 2006), Bestimmungsgrenze 5 mg/kg; 1. Methode GC/MS, 2. Methode TLC; zusätzliche Prüfung auf Anilin und Xylidine. Dispersionsfarbstoffe: Analytik entsprechend § 64 LFGB 82.02-10 Norm DIN 54231 (November 2005); Dünnschichtchromatografie, TLC und HPLC mit DAD (UV/Vis-Detektor). Zinnorganische Verbindungen: NaDDTC, EtOH, Hexan, NaBeT4, GC-AED. Optische Aufheller: qualitativer Nachweis (UV-Licht). PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: September 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Haltesysteme für Duschvorhänge



Von Wand zu Wand

Am einfachsten befestigt man einen Duschvorhang an einer Stange oder einem Seil, die von Wand zu Wand gespannt werden. Teleskop-Federstangen haben den Vorteil, dass das Bohren einer Befestigung in die Wand entfällt. Zurückhaltend und elegant sind Edelstahlseile, die mit einer Seilspanngarnitur stramm gezogen werden.



Als Spinne

Die Duschspinne muss nur an einer Stelle befestigt werden. Der an den Enden der Spinnenbeine befestigte Duschvorhang bildet im aufgeklappten Zustand einen Halbkreis. Dies ist beispielsweise für Badewannen empfehlenswert, die an einer Wand, aber nicht in einer Ecke platziert sind.



Gebogen

Duschstangen gibt es auch in unterschiedlich gerundeten Formen, zum Beispiel für eine Ecklösung.



Über Eck

Bei Lösungen über Eck sind Stangen in L- oder U-Form notwendig, die im Eckbereich von der Decke abgehängt werden müssen. Dazu gibt es teleskopisch verstellbare Deckenabhängungen. Nachteil: Der Vorhang kann wegen der Abhängung nicht übers Eck hinweg gezogen werden.



Das Komplettdesign

Elegant ist die Lösung des Designers Matteo Thun für den italienischen Hersteller Rapsel: Bei der wandmontierten Dusche *Pluvia* kann an der großen, spiralförmigen Zuleitung für die Kopfbrause gleichzeitig der Duschvorhang befestigt werden.

UNUNTERBROCHEN UND GESUND SCHLAFEN NATURMATRATZEN MIT OPTIMALER KLIMAREGULATION

dormiente®
RICHTIG GUT SCHLAFEN



Gesund schlafen ist ein wichtiger Grund für unser allgemeines Wohlbefinden. Eine Naturmatratze trägt im Wesentlichen dazu bei, dass Sie wirklich erholsam und somit gesund schlafen. Durch die Wahl der richtigen Materialien wird ein Bettklima erzeugt, das Sie gut schlafen lässt. Denn bei einem Feuchtigkeitsverlust von bis zu 0,75 Litern pro Nacht müssen die Materialien in der Lage sein, die Feuchtigkeit in der Nacht aufzunehmen und am Tag auch wieder abzugeben. Ist dies nicht der Fall, kühlt die Feuchtigkeit aus und führt unweigerlich dazu, dass Sie wach werden. Zudem sind alle von uns verwendeten Materialien streng auf Schadstoffe kontrolliert und tragen auch so zu einem gesunden und erholsamen Schlaf bei. Probieren Sie es aus! **Jetzt beim Ihrem dormiente Händler probeliegen.**

www.dormiente.com

WIR FREUEN UNS AUF SIE:

0|

01099 DRESDEN, **TROLLHUS**, KÖNIGSBRÜCKER STR. 45 (ECKE ESCHENSTR.)
04109 LEIPZIG-ZENTRUM, **ZEITLOS SCHLAFEN & WOHNEN**, GOTTSCHEDSTR. 12

1|

10625 BERLIN, **OASIS**, GOETHESTR. 14/ECKE SCHLÜTERSTR. NÄHE SAVIGNYPLATZ
10585 BERLIN, **ARMIN SCHNEIDER**, WILMERSDORFER STR. 150
10623 BERLIN, **TROLLHUS IM STILWERK**, KANTSTR. 17-20
14169 BERLIN, **SCHMITT DAS BETTENHAUS**, TELTOWER DAMM 28

2|

21335 LÜNEBERG, **BURSIA**, BEI DER KEULAHÜTTE 1/AUF DER HUDE (ILMENAU CENTER)
22143 HAMBURG, **PRODOMO**, RAHLSTEDTER STR. 187
22761 HAMBURG-ALTONA, **TREIBHOLZ NATÜRLICHE EINRICHTUNGEN**, STAHLTWEIE 14A
22769 HAMBURG, **FUTONIA**, STRESENMANNSSTR. 232-238
22850 NORDERSTEDT, **PFEFFER BETT- UND TISCHKULTUR**, BERLINER ALLEE 44
28203 BREMEN, **TREIBHOLZ - NATÜRLICHE EINRICHTUNGEN**, AUF DEN HÄFEN 16-20

3|

30449 HANNOVER, **RZ-MÖBEL**, FALKENSTR. 9
33602 BIELEFELD, **OASIS-WOHNFORM**, VIKTORIASTR. 39
34117 KASSEL, **WOHN-FABRIK**, ERZBERGERSTR. 15
35037 MARBURG, **SCHREINEREI U. MÖBELHAUS TEXTOR**, LIEBIGSTR. 10-14
35452 HEUCELHEIM, **DORMIVITAL**, AM ZIMMERPLATZ 3
35724 HERBORN, **KRECH**, SCHULBERG 6

4|

40210 DÜSSELDORF, **MASSLOS GALERIE DER BETTEN**, STEINSTR. 32
40670 MEERBUSCH-OSTERRATH, **FROVIN**, BREITE STR. 23

41061 MÖNCHENGLADBACH, **BAUMHAUS**, ERZBERGER STR. 170
48155 MÜNSTER, **BETTENHAUS SCHRÜNDER**, WESELER STR. 77
49082 OSNABRÜCK, **TRENDWENDE OSNABRÜCK**, IBURGER STR. 43

5|

50672 KÖLN, **DIE DRITTE HAUT**, VENLOER STR. 59
50733 KÖLN-NIPPES, **PRO NATURA**, FLORA STR. 19
53111 BONN, **WOLFES & WOLFES**, BORNHEIMER STR. 24A
53225 BONN, **WOHN SITZ ART**, BERGWEG 7
55124 MAINZ, **WOHNSTUDIO WOLF**, AM SÄGEWERK 23A
56068 KOBLENZ, **TEPPICH PIES**, WWW.TESTSIEGER-MATRATZEN.DE
57572 NIEDERFISCHBACH, **BARTH**, KONRAD-ADENAUER-STR. 40
59423 UNNA, **RÜCKGRAT SITZEN • ARBEITEN • NATÜRLICH SCHLAFEN**, FLÜGELSTR. 13

6|

60322 FRANKFURT, **BETT-GEFLÜSTER**, WWW.BETT-GEFLUESTER.EU
63589 LINSINGERICHT, **ERGO SITZPLATZ**, KLEINBAHNWEG 4
63785 OBERNURG/M., **FISCHERS NeuArt**, KATHARINENSTR. 19
64823 GROSS-UMSTADT, **INNATURA**, WERNER-HEISENBERGSTR. 10
65207 WIESBADEN-IGSTADT, **HOLZWERKSTATT FILOU**, KLEINE STR. 7
67098 BAD DÜRKHEIM, **OE.CON.**, GUTLEUTSTR. 50
67489 MAIKAMMER, **B.A.U.M - NATUR**, POSTSTR. 1
68161 MANNHEIM, **BEL MONDO**, M2, 8-9
69115 HEIDELBERG, **BEL MONDO**, ROHRBACHER STR. 54
69115 HEIDELBERG, **BELLOBENE**, RÖMERSTR. 48A

7|

70173 STUTTGART, **B&B BETSE BETTEN**, KÖNIGSTR. 26

70174 STUTTGART, **HOLZMANUFAKTUR - SHOWROOM**, KRONENSTR. 30
70184 STUTTGART, **SHIVA**, HOHENHEIMER STR. 52
71101 SCHÖNACH, **BETTEN WACKER**, JÄGERSTR. 16
72764 REUTLINGEN, **RAUM + DESIGN WEINMANN**, GARTENSTR. 26
73728 ESSLINGEN, **CALYPSO**, STROHSTR. 14
76133 KARLSRUHE, **ROTER PUNKT**, AMALIENSTR. 25/ECKE WALDSTR.
76227 KA-DURLACH, **ZURELL GANZ ANDERS SITZEN & LIEGEN**, PFINTALSTR. 25
78462 KONSTANZ, **RELAX**, UNTERE LAUBE 43
79219 STAUFEN, **ZBÖ - NATÜRLICHE RAUMGESTALTUNG**, GEWERBESTR. 17
8|

80469 MÜNCHEN, **OASIS WOHNKULTUR**, REICHENBACHSTR. 39
81667 MÜNCHEN, **SCHMIDBAUER NATUR**, WÖRTHSTR. 26
83022 ROSENHEIM, **SARINGER WOHNEN**, INNSTR. 31-33
83043 BAD AIBLING, **BETT & WÄSCHE E. SCHÜSSLER**, SEDANSTR. 6
88239 WANGEN-LEUPOLZ, **JOCHAM WOHNCOCKTAIL**, UNGERHAUS 2

9|

90427 NÜRNBERG, **DER SCHUBLADEN**, BREITERGARTENSTR. 97 B
90443 NÜRNBERG, **WORLD OF SLEEP**, KNAUERSTR. 11
90765 FÜRTH, **TENDENZA WOHNEN & LIFESTYLE**, HANS-VOGEL-STR. 53
92224 AMBERG, **STRABELLO - WOHNRAUM GESTALTEN**, FUGGERSTR. 36
94315 STRAUBING, **DER POLSTERER**, SIMON-HÖLLER-STR. 8
94327 BOGEN, **REINER - NATÜRL. BAUEN & WOHNEN**, BÄRNDORF 3

ITALIEN|

I - 39011 LANA, **SCHLAF G'SUND**, BOZNERSTR. 8



Foto: Banana Stock

Materialkunde Arbeitsplatten

Edel & stark

Der Trend ist eindeutig. „Jede vierte Küche liefern wir inzwischen mit einer Natursteinplatte aus“, sagt Marketingleiter Frank Philipsen vom Düsseldorfer Küchen-Markt Schaffrath. Bei jährlich mehr als 12.000 verkauften Küchen in fünf Kaufhäusern sind seine Erfahrungen durchaus repräsentativ für die Wünsche der Kunden. Philipsen: „Granit ist edel und stark.“ Ob Newcomer Stein oder Evergreen Laminat, vor dem Kauf einer Küchenarbeitsplatte sollte man sich nicht nur Gedanken zur Optik machen, sondern auch darüber, wie stark die Fläche einmal

Spitze Messer, heiße Töpfe, scharfe Säuren – eine Küchenarbeitsplatte hat viel auszuhalten. Welche Werkstoffe den Anfeindungen am besten gewachsen sind und zudem gut aussehen, zeigt unsere Übersicht.

belastet sein wird beim Kochen und Backen.

■ Wie widerstandsfähig sollte die Arbeitsplatte sein gegen Kerben oder Schnitte? An eine Profiausführung, die tagtäglich im Einsatz ist, können andere Ansprüche gestellt werden, als an eine Junggesellenküche, in der hauptsächlich mit Mikrowelle und Kaffeemaschine gewerkelt wird.

■ Muss die Oberfläche fleckenbeständig sein, etwa gegen Bratensaft, Obst oder Rotwein? Wenn mit solchen Flüssigkeiten gearbeitet wird, können sie schnell ins Material eindringen, bei Holz oder Marmor ist Vorsicht geboten.

■ Wird höchste Hitzebeständigkeit verlangt? Nur dann können Auflaufformen aus dem Backofen direkt auf

der Arbeitsplatte abgestellt werden. Bei Edelstahl oder Granit ist das problemlos möglich, einfache kunststoffbeschichtete Platten oder Holzoberflächen dagegen verfärben sich, wenn sie länger hohen Temperaturen ausgesetzt sind.

Solche Fragen müssen bei der Wahl einer Küchenarbeitsplatte berücksichtigt werden. Und nicht zuletzt ist die Entscheidung auch immer eine Geldfrage: Kostet der laufende Meter beschichtete Spanplatte gerade mal ab 20 Euro, sind für Granit ab 200 Euro pro Meter anzusetzen.

Wolfgang Claßen



Foto: Alno

Kunststoffbeschichtete Platten

Die Schichtstoffarbeitsplatte oder HPL-Platte (High Pressure Laminat) ist in der Küche immer noch der Bestseller. Gründe: das kaum schlagbare Preis-Leistungs-Verhältnis und die Vielfalt an Dekoren. Raue Oberflächen sind weniger anfällig für Kratzer als glatte, hochglänzende Flächen zeigen schnell Gebrauchsspuren. Das Material ist stoßfest, lässt sich leicht reinigen: Die im Haushalt gebräuchlichen Putzmittel können der Oberfläche nichts anhaben. Die Platten bestehen in der Regel aus einer Spanplatte, die mit einem Schichtstoff aus harzgetränkten Papierschichten überzogen ist. Je dicker diese Beschichtung, um so hochwertiger und teurer die Platte. Hitzebeständig sind die Oberflächen bis 230 Grad – allerdings nur kurzfristig. Die Platten lassen sich leicht mit Kreis- oder Stichsäge bearbeiten. Armaturenlöcher sind mit der Bohrmaschine kein Problem. Abgerundete Kanten sind weniger empfindlich gegen Stöße und angenehmer anzufassen.

Preis: ab 20 Euro je Meter bei 60 cm Tiefe.

Holz

Holz ist ein echter Blickfang und fühlt sich angenehm warm an. In der täglichen Küchenarbeit ist Massivholz aber eher problematisch. Es ist nicht schnittfest, nur bedingt hitzebeständig und alles andere als pflegeleicht – in Rillen oder Schnitten können sich Schmutz und Bakterien sammeln. Vorsicht beim Kontakt mit Wasser, die Ausschnittränder quellen gern auf. Auch umgeschüttete Säfte oder Rotwein schnell wegwischen. Als Schutzmaßnahme bleibt das halbjährliche Ölen der Platte. Zudem sollte sie mindestens 40 Millimeter dick sein. Dann kann sie geschliffen und wieder aufgearbeitet werden.

Preis: Platten aus stabverleimter Buche ab 50 Euro.



Foto: Inter Ikea Systems B.V.

www.allnatura.de – Ihr ökologischer Online-Shop

„Sana-Optima“ Naturlatex-Matratze
z.B. Größe 90/200cm
498 EUR

„Relaxflex“ Lattenrost
z.B. Größe 90/200cm
189 EUR

5 Jahre Garantie

Schadstoff-Prüfungs-Garantie

optimal für Seitenschläfer • 7-Zonen-Körperstützsystem
beidseitig Schafschurwolle • Bezug aus Biobaumwolle/kbÄ
100% Naturkautschuk aus Schweizer Fertigung

Alles preisgünstiger, da kein Katalog

www.allnatura.de | Telefon 071 73-71 69-0

allnatura
Supergünstig ökologisch einkaufen im Internet.

Alles zum Schlafen und Entspannen:
• Steppbetten
• Natur-Matratzen
• Massivholz-Möbel für den Schlaf- und Wohnbereich
• Allergie-Sortiment

allnatura - Geheimtipp: Durch attraktive Rabattaktion alles günstiger!

Sie feiern...

... Geburtstag oder gar ein Jubiläum?

Nutzen Sie diesen schönen Anlass für ein besonderes Geschenk – spenden Sie ein Stück Ihrer „Torte“ für die Förderung der Alzheimer-Forschung und -Aufklärung.

Wie das geht? Fordern Sie die kostenlose Infomappe an:
0800 / 200 400 1 (gebührenfrei) oder per Coupon!

Name _____

Vorname _____

Geboren am _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

ALZHEIMER FORSCHUNG INITIATIVE e.V.

Grabenstraße 5 • 40213 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de

Granit

Das Tiefengestein entstand in Millionen von Jahren durch die Verschmelzung von Quarz, Feldspat und Glimmer. Durch seinen Quarzanteil von bis zu 65 Prozent erhält Granit seine Härte. Jede Granitplatte ist ein Unikat. Sie ist beständig gegen Flecken, Schnitte und Kratzer. Auch hohe Temperaturen machen ihr nichts aus. Die polierte und damit glatte Oberfläche eignet sich auch zum Kneten und Auswellen von Teig. Säure – etwa Essig oder Zitrone – kann auf Dauer den Glanz beschädigen und sollte deshalb schnell weggewischt werden. Bei unbehandeltem Granit muss man die Oberfläche ein bis zweimal im Jahr imprägnieren. Vorsicht ist geboten beim Abstellen teurer Gläser und von Geschirr, sie können auf dem harten Untergrund leicht springen. Granit lässt sich nur beim Lieferanten mit Maschinen bearbeiten, beispielsweise die Ausschnitte für die Spüle, für eine Tropfasse, die als Abtropffläche neben dem Spülbecken eingearbeitet wird oder der Ausschnitt für die Kochmulde. Wegen des



Foto: ANK

hohen Gewichts, 120 kg/m² bei 40 mm Stärke, sollten die einzelnen Platten möglichst kurz gewählt werden. Je härter das Gestein, desto teurer.

Preis: zwischen 200 und 1000 Euro.



Foto: Du Pont Corian

Mineralwerkstoffe

Arbeitsplatten aus Kunststein bieten vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. So können etwa Platte und Spülbecken ohne sichtbare Fugen in einem Guss hergestellt werden. Sie werden unter Bezeichnungen wie Corian oder Marlan vertrieben. Corian ist eine Mischung aus Acryl und Aluminiumhydroxid. Das Material ist hart, hat eine glatte, porenfreie Oberfläche, ist geruchsneutral und feuchtigkeitsabweisend. Es fühlt sich warm an wie Holz, ist unempfindlich gegen Flecken, selbst Lösungsmittel haben keine Chance. Heiße Töpfe sollten aber nicht lange auf der Arbeitsplatte stehen, und gegen Schnitte ist die Platte auch nicht immun. Immerhin lassen sich Gebrauchsspuren durch Schleifen und polieren beseitigen. Mit der Klassifizierung als „nicht chemischer Abfall“ können die Platten sogar in der Müllverbrennung entsorgt werden.

Preis: zwischen 200 und 500 Euro.

Verbundwerkstoffe

Diese Materialien haben als Spülen und Arbeitsplatten erst in den vergangenen zehn Jahren Einzug in die Küche gehalten. Verbundstoffe wie Christalite oder Zodiaq bestehen aus Farbpigmenten, Acryl und bis zu 85 Prozent aus Quarz, sie sind bis zu dreimal härter als Granit. Die Platten sind wasser- und fleckenfest, lebensmittelecht und reinigungsfreundlich – weil das Material keine Poren hat, können Bakterien oder Schimmel sich nicht entwickeln. Es ist schnittfest und hitzebeständig. Auch die optischen Möglichkeiten sind groß: Das Material gibt es in den verschiedensten Farben und Mustern. Ein Vorteil gegenüber Granit: Der Kunststein wiegt rund zwei Drittel weniger. Bearbeitet werden die Verbundwerkstoffe mit den gleichen Maschinen, die für Granit gebraucht werden.

Preis: zwischen 350 und 1.000 Euro.



Foto: Du Pont Zodiaq

Glas

Selbst ohne Pflegezusätze ist Glas hygienisch einwandfrei sauber zu halten. Glas ist gegen Frost, Lufttemperatur oder Licht unempfindlich, es kann weder vergilben noch eintrüben. Auch die Hitzebeständigkeit von 130 Grad mit kurzzeitig bis zu 400 Grad sowie die erhöhte Schlagfestigkeit sind Pluspunkte. Mit einer besonderen Oberflächenvergütung ist das Glas sehr hart und auch mit Edelstahlmessern oder Tassen nicht zu verkratzen.

Einscheibensicherheitsglas erhält seine Farbe durch eine Beschichtung auf der Rückseite. Jeder Farbton nach der RAL-Norm ist möglich. Ein optisches Highlight ist die von unten beleuchtete Arbeitsplatte. Die Platten gibt es in Stärken von 10 bis 19 mm. **Preis:** zwischen 200 und 600 Euro.



Foto: AMK



Foto: Alno

Marmor

Im Vergleich zu Granit hat Marmor eine weiche, offenporige Oberfläche. Der Stein besteht nahezu komplett aus Kalk beziehungsweise Calcit. Das macht ihn empfindlich für Kratzer, Flüssigkeiten können einziehen und Spuren hinterlassen. Jeder Kontakt mit Fruchtsäure oder Weinsäure verursacht Schäden an der Oberfläche. Wer trotzdem wegen der edlen Optik nicht auf Marmor verzichten will, sollte den widerstandsfähigeren Antikmarmor wählen. Ist die Oberfläche nicht poliert sondern geschliffen und gewachst ist sie weniger empfindlich. **Preis:** je nach Härtegrad und Oberflächenbehandlung ab 200 Euro.

Edelstahl

Edelstahlarbeitsplatten werden in der Profiküche, Metzgerei oder Backstube eingesetzt. Die Oberfläche ist hitze- und säurebeständig und nimmt keine Gerüche an. Kratzer dagegen sind unvermeidbar. Es entsteht schnell die von in Edelstahlspülen bekannte Patina. Wasser sollte schnell weggewischt werden, damit keine Kalkflecken entstehen. Die Materialdicke befindet sich im Millimeterbereich, der Träger besteht meist aus einer Spanplatte auch höherwertige Dreischichtplatten werden eingesetzt. Weil die Spanplatten nicht so hart wie Granit sind besteht die Gefahr von Beulen. Das Risiko besteht auch, wenn eine dünne Edelstahlplatte ohne vollflächig verbundene Unterplatte eingebaut wird. Edelstahlplatten gibt es mit fugenlos eingeschweißten Spülbecken – ohne Fugen lässt sie sich noch besser sauber halten. Ansonsten werden die Ausschnitte für Spülen oder Kochmulden erst vor Ort gemacht. **Preis:** ab 300 Euro.



Foto: AMK



Foto: Küchenterne Buttelstedt

Fliesen

Das Hauptproblem von gefliesten Arbeitsplatten sind die Fugen. Hier setzt sich leicht Schmutz fest. Außerdem können Flecken das Gesamtbild trüben. Im Selbstbau sind Fliesen allerdings eine preiswerte Variante. Bodenfliesen eignen sich wegen der höheren Abriebsfestigkeit besser als Wandfliesen, und je größer die Kachel, um so weniger fallen Fugen optisch ins Gewicht. Ansonsten ist diese Arbeitsfläche hitzebeständig, schnitt- und kratzfest. Die Auswahl der Motive und Farben ist sehr groß. **Preis:** ab 20 Euro ohne Trägermaterial; fertig verlegt 200 bis 400 Euro je nach Fliese.



Foto: irisblende.de

Vermögensfragen | Lügen nicht erlaubt

(rol) Vermieter wollen möglichst genau über ihre Mietinteressenten Bescheid wissen. Manchmal sogar zu genau. Fragen zum Privatleben beispielsweise müssen in der Regel nicht wahrheitsgemäß beantwortet werden. Auch wirtschaftliche Auskünfte müssen nicht zwingend gegeben werden. Allerdings besteht dann die Gefahr, dass kein Mietvertrag zustande kommt. Grundsätzlich hat der Vermieter aber das Recht, Fragen über eine eventuelle finanzielle Schieflage zu stellen, sagt ÖKO-TEST-Rechtsexpertin Ulrike Roth. Flunkert der Mietinteressent bei der Antwort, droht ihm großer Ärger bis hin zu einer Anzeige wegen Eingehungsbetrugs. Vermieter dürfen laut Rechtsprechung sogar beim Arbeitgeber nach einer Lohnpfändung fragen. Dieser kann sich schadenersatzpflichtig machen, wenn er lügt. Wer also seine Daten preisgibt, bleibe lieber bei der Wahrheit.

Kündigung | Eigenbedarf

(aa) Vermieter, die einem Mieter wegen Eigenbedarf kündigen, müssen diesem eine andere Wohnung im selben Haus anbieten, wenn eine solche innerhalb der Kündigungsfrist frei wird, ergänzte der Bundesgerichtshof (Az. VIII ZR 292/07) eine frühere Entscheidung. Wird die mögliche Ersatzwohnung in dieser Zeit von deren Mietern zwar gekündigt, aber erst einen Monat später frei, besteht die Verpflichtung allerdings nicht mehr.



Foto: irisblende.de

Betriebskosten | Umlegung nach Personenzahl

(aa) Wenn der Mietvertrag regelt, dass bestimmte Nebenkosten, zum Beispiel der Wasserverbrauch, nach der Anzahl der Bewohner aufgeteilt werden, darf der Vermieter dazu nicht das Melderegister heranziehen. Der Bundesgerichtshof (Az. VIII ZR 82/07)

bekräftigte, dass es auf die tatsächlichen Nutzer einer Wohnung ankomme, auch wenn diese Art der Erfassung durch eine ständig wechselnde Bewohnerzahl aufwendig sei. Der Vermieter müsse für bestimmte Stichtage die tatsächliche Belegung der Wohnungen feststellen.



Foto: CCV/ision.de



Foto: www.nicht-bei-mir.de

Leseraktion | Abschließen der Fluchttür

Kann ein Vermieter in einem Mehrfamilienhaus anordnen, dass die Haustür (der einzige Fluchtweg bei Ausbruch eines Feuers) Tag und Nacht abgeschlossen wird, mit der Begründung, dass so Einbrüche verhindert werden?

Kerstin Steffens, Aachen

Grundsätzlich können es Sicherheitsbelange wie der Schutz vor Einbruch und Diebstahl erforderlich machen, dass der Vermieter die Zeiten, zu denen eine Hauseingangstüre abzuschließen ist, auf den ganzen Tag ausweitet und alle Mieter dieser Anweisung Folge zu leisten haben. Dieser Schutz des Eigentums ist natürlich dem Schutz des Lebens und der Gesundheit der Bewohner des Hauses gegenüberzustellen. Ist durch das Abschließen der Haustüre im Brandfall tatsächlich kein Entkommen aus dem Haus möglich, muss der

Vermieter dafür sorgen, dass beiden Interessen ausreichend Genüge getan wird. Deshalb sollten Sie das Gespräch mit dem Vermieter suchen. Denn technisch ließe sich das Problem durch ein Türschloss mit Fluchttürfunktion einfach lösen: Das Haus betreten kann man nur mit Schlüssel, das Öffnen der Tür von innen ist jedoch jederzeit möglich. Zeigt sich der Vermieter uneinsichtig, sollten Sie gegebenenfalls die örtlichen Brandschutzbehörden auf die Situation im Haus aufmerksam machen und um deren Unterstützung bitten.



Neubauten | Neue Anforderungen an die Heizung

(aa) Alle Neubauten, für die nach dem 1. Januar 2009 der Bauantrag gestellt wird, müssen einen Teil der für Heizung und Warmwasser benötigten Wärme aus erneuerbaren Quellen beziehen. Das regelt das Erneuerbare-Energien-Wärmegesetz, das zum Ziel hat, den Anteil erneuerbarer Energien bis 2020 von jetzt sechs auf 14 Prozent zu erhöhen. Wie viel Energie aus erneuerbaren Quellen bezogen werden muss, ist unterschiedlich: mindestens 15 Prozent bei Nutzung der Sonnenenergie, 30 Prozent beim Einsatz von Bio-Gas mit Kraft-Wärme-Kopplung, 50 Prozent bei fester Bio-Masse, zum Beispiel bei Pelletheizungen, oder beim Betrieb einer Wärmepumpe, die Wärme aus Luft oder Erdreich nutzt. Alternativ können auch Energiesparmaßnahmen ergriffen werden – aber nur, wenn der Jahresprimärenergiebedarf die Anforderungen der Energieeinsparverordnung um mindestens 15 Prozent unterschreitet oder die Hälfte des Wärmebedarfs über Abwärme oder Kraft-Wärme-Kopplung gedeckt wird. Die Bundesländer können übrigens noch weitergehen und die Forderungen auch auf Sanierungen ausdehnen, wie schon in Baden-Württemberg geschehen.

Passivhaus | Vertrag wasserdicht gestalten

(wcl) Das Passivhaus-Institut muss es wissen: „Der Heizwärmebedarf liegt bei weniger als 15 Kilowattstunden pro Quadratmeter im Jahr, umgerechnet auf Heizöl braucht das Passivhaus weniger als 1,5 Liter oder anderthalb Kubikmeter Gas pro Quadratmeter.“ Die Experten sind sich einig, doch gesetzlich geschützt ist der Begriff deshalb nicht. Für Bauherren bedeutet das: Im Vertrag müssen die entsprechenden Bauausführungen und Werte konkret vereinbart werden.



Bodenbeläge | Furnierparkett

(wcl) In Mietwohnungen sind preiswerte Laminatböden der Renner. Doch ihre Oberfläche besteht lediglich aus einer versiegelten Fotoschicht mit Holzmuster. Wer es lieber hochwertig und natürlich mag, greift auf Massivholzparkett oder Fertigparkett zurück. Es gibt aber für Holzliebhaber inzwischen noch eine dritte Alternative: das Furnierparkett. Es verfügt über eine zirka ein Mil-



limeter starke, versiegelte Holzfuernierschicht, anders als das Kunstprodukt Laminat. Während Fertigparkett allerdings eine Nutzschicht von mehreren Millimetern besitzt, die bei starken Gebrauchsspuren abgeschliffen werden kann, lassen sich Furnierparkett und Laminat nicht abschleifen und nur schlecht reparieren. Preislich bewegt sich Furnierparkett in der Nähe von guten Laminatqualitäten, ist aber billiger als Holzfertigparkett.

Kautschuk | Russischer Löwenzahn

(wcl) Synthetisch hergestellter Kautschuk auf Ölbasis wird immer teurer, Naturkautschuk aus dem Gummibaum löst verstärkt allergische Reaktionen aus. Eine Alternative könnte, so ein Forscherteam der Uni Münster, Kautschuk aus russischem Löwenzahn sein. Dirk Prüfer vom Institut für Biochemie und Biotechnologie der Pflanzen will nun eine spezielle Löwenzahnsorte züchten. In etwa fünf Jahren könnten die ersten Pflanzen den Saft zur Reifenherstellung, aber auch für antiallergene Handschuhe oder Kondome liefern.



Online | Zurück bitte

Wer zu Weihnachten eine zu kratzige Mütze geschenkt bekommen hat oder sich im Shoppingrausch eine viel zu grelle Hose gekauft hat, möchte diese schnellstmöglich wieder loswerden. Es gibt zwar keinen gesetzlichen An-



Foto: stock byte

spruch auf Umtausch, doch die meisten Geschäfte zeigen sich kulant. Und auch bei Mängeln hat der Kunde ein Recht auf Rücknahme. Aber hat man auch als Beschenker die Möglichkeit, Ware ohne Kassenbon zurückzugeben? Erfahren Sie alles über Ihre Umtauschrechte auf unserer Webseite.

www.oekotest.de -> Themen-Specials -> Geld/Recht

Online | Ein Kassenschlager?

Die von der Großen Koalition beschlossene Gesundheitsreform mit ihrem Herzstück, dem Gesundheitsfonds, ist umstritten. Und die Versicherten sind verunsichert. Lohnt sich ein Kassenwechsel überhaupt noch? Wann werden welche Kassen Beiträge zurückzahlen oder Zusatzbeiträge fordern? Wie wirkt sich der Gesundheitsfonds auf Vorsorgeprogramme aus? Damit Sie als Patient rundum informiert sind, haben wir online die wichtigsten Inhalte der Reform zusammengestellt.

www.oekotest.de -> Themen-Specials -> Gesundheit

Online | Private Vorleser

Hörbücher haben sich in den vergangenen Jahren zum Verkaufshit entwickelt. Kein Wunder. Denn während man mit dem Auto zur Arbeit fährt oder abends im Wohnzimmer die Füße hochlegt, kann man sich von bekannten Schauspielern Romane, Krimis und Sachbücher vorlesen lassen. In unserem Themen-Special erfahren Sie unter anderem, wo Sie sich kostengünstig Audiobooks herunterladen können, welche Abspielgeräte einen optimalen Hörgenuss ermöglichen und wie Sie ein Hörbuch, das auf CD gespeichert ist, auch auf einem MP3-Player anhören können.

www.oekotest.de -> Themen -> Freizeit/Technik



Foto: stock byte

Günstige Testpakete im Internet

Speziell für T-Pay- und T-Online-Kunden haben wir interessante Testpakete für Sie zusammengestellt. In diesen Paketen finden Sie mehrere Tests inklusive aller Ergebnisse in einem Dokument (PDF) zusammengefasst.

Die Pakete sind deutlich günstiger als der Einzelabruf der enthaltenen Tests. Unter www.oekotest.de -> Testergebnisse -> Specials: Testpakete finden Sie alle Testpakete.

Je nach Zusammenstellung kosten die Pakete zwischen 2,00 und 4,00 EUR. Bezahlen können Sie bequem per Telekom-Rechnung, T-Online-Kunden können sich ganz einfach mit ihrer T-Online-Nummer anmelden.



Beratung

Die Verbraucherberatung ist eine Serviceeinrichtung des ÖKO-TEST-Verlags. Hier beraten Sie Frau Bader und Frau Behrendt zu allen Themen im ÖKO-TEST-Magazin. Telefonisch erreichen Sie die Verbraucherberatung **Mo, Mi, Do, Fr 9-12 Uhr** **Mi zusätzl. 14-16 Uhr** unter den kostenpflichtigen Nummern 0900 1/70 74 26 und 0900 1/70 79 66 für 1,24 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz.



Maren Behrendt

Ingrid Bader

Abonnement

Sie wollen das ÖKO-TEST-Magazin abonnieren oder ein Einzelheft oder einen Ratgeber nachbestellen? (Preise siehe Impressum oder im Internet) Bestellen Sie bitte schriftlich bei: ÖKO-TEST

Bestell- und Aboservice
Postfach 13 31
53335 Meckenheim
Telefonisch erreichen Sie unseren Service von Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr

unter 0 69/3 65 06 26 26
oder per E-Mail:

bestellung@oekotest.de
abo@oekotest.de

Natürlich können Sie auch online bestellen, unseren Shop finden Sie im Internet unter der Adresse:

<http://shop.oekotest.de>

Testergebnisse im Internet kaufen

Auf www.oekotest.de -> Testergebnisse finden Sie über 3.000 Tests inklusive aller Testergebnisse, Nachwirkungen und Anbieter. Viele davon sind kostenlos abrufbar, andere kosten je nach Erscheinungsdatum zwischen 60 Cent und 2,00 EUR. Um bezahlen zu können, stehen Ihnen verschiedene Abrechnungssysteme zur Verfügung: per Telekom-Rechnung, Handy, Telefon, Bankeinzug oder Kreditkarte - abgerechnet wird, wie Sie es wünschen.



FIRSTGATE click&buy



WEB.Cent von WEB.DE



T-Pay Telekom-Rechnung



infin-Payment

Im Überblick

Die Tests im ÖKO-TEST-Magazin der vergangenen zwölf Monate.

Test	Ausgabe	Test	Ausgabe	Test	Ausgabe
Aknemittel, medizinisch	August 08	Haftpflichtversicherungen, Pferdehalter	April 08	Pensionskassen	Oktober 08
Apothekenkosmetik	Oktober 08	Hausratversicherungen	Oktober 08	Plastikclogs	Juli 08
Arbeitszeitkonten	Februar 08	Herpescremes	April 08	Portionskaffeemaschinen	Dezember 08
Augencremes	April 08	Holzpuzzles	November 08	Rasenmäher	Juli 08
Babynahrung, Muttermilchersatz	Juni 08	Hörschenwindeln	April 08	Rentenversicherungen, fondsgebundene	April 08
Babypflegeprodukte, parfümfrei	August 08	Jeans	April 08	Riester-Fondssparpläne	April 08
Babyschlafsäcke	Mai 08	Joghurt, Erdbeer	Mai 08	Riester-Renten	Juli 08
Backfett	April 08	Johanniskrautpräparate	Dezember 08	Rürup-Renten	August 08
Backshops	April 08	Kakaohaltiges Getränkpulver	Januar 08	Schönheitsspillen, Biotinpräparate	Februar 08
Bananen	Februar 08	Kartoffeln	Oktober 08	Schüßler-Salze	März 08
Baummärkte	März 08	Kinderbetten	Juni 08	Schwimmhilfen	Juli 08
Bettwäsche	November 08	Kinderfahrradsitze	April 08	Selbstbräuner	Februar 08
Biermischgetränke	Juni 08	Kindersonnenschutzmittel	Juli 08	Seniorenhandys	November 08
Bio-Limonade	Januar 08	Kinderspielzeug	Dezember 08	Shampoos, Farbglanz	Juni 08
Birnen	August 08	Kinderstrumpfhosen	Oktober 08	Shampoos, Schuppen	März 08
Bodenbeläge, PVC	Januar 08	Kinderturnschuhe	August 08	Slipereinlagen	August 08
Bohrmaschinen, Schlagbohrmaschinen	August 08	Kinderzahnbürsten	Februar 08	Sonnenschirme	Juni 08
Brat- und Frittierfette	April 08	Klassiker & Konkurrenten	September 08	Sonnenschutzmittel	Juni 08
Brühwürstchen	Januar 08	Klimawandelfonds	März 08	Sparbriefe	Dezember 08
Calcium + Vitamin-D3-Präparate	Februar 08	Kontaktlinsenpflege	Juli 08	Staubsauger	September 08
Calciumpräparate	Februar 08	Körperbutter	November 08	Strandmuscheln	Juni 08
Chips	Juli 08	Körperlotionen	März 08	Strompreisrechner	März 08
Computerspiele 33	März 08	Krankenkassen, Naturheilverfahren	Juli 08	Tagesgeld	Dezember 08
Computerspiele 34	Mai 08	Krankenkassen, Wahltarife	Mai 08	Tee	November 08
Computerspiele 35	September 08	Krankenversicherungen, privat	Mai 08	Tiefkühlfish	Oktober 08
Computerspiele 36	November 08	Krankenversicherungen, privat, Gesundheitsfragen	Juni 08	Tiefkühlgarnelen	Dezember 08
Deos	Juli 08	Kreditverkauf	April 08	Tiefkühlkartoffelprodukte	März 08
Diäten, Internet	Februar 08	Lätzchen	September 08	Tierkrankenversicherungen und OP-Policen	April 08
Direktversicherungen	September 08	Lipgloss	August 08	Toastbrot	August 08
Durchfallmittel	Juni 08	Magnesiumpräparate	Februar 08	Toaster	Februar 08
Duschcremes	September 08	Margarine	April 08	Toilettenpapier	Mai 08
Echinaceapräparate	November 08	Margarine, light	April 08	Trinkmahlzeiten	Mai 08
Einfachhandys	November 08	Matschhosen	März 08	Vitamin-B-Präparate	Oktober 08
Eisenpräparate	Februar 08	Mittel gegen prämenstruelle Beschwerden	September 08	Vitamin C + Zink-Präparate	Februar 08
Energiesparlampen	Oktober 08	Mittel gegen Zyklusbeschwerden	September 08	Vitamin-C-Präparate	Februar 08
Epilierer	Juni 08	Modelabels	Februar 08	Wassermalfarben	September 08
Festgeld	Dezember 08	Möhren	Mai 08	Weihnachtsmänner	Dezember 08
Fieberthermometer	März 08	Multivitaminpräparate	Februar 08	Weintrauben	September 08
Folsäurepräparate	Februar 08	Mundwässer	Oktober 08	Weizenmehl	Juni 08
Friskkäse mit Kräutern	Juli 08	Nebenkosten	März 08	Wertsicherungsfonds	Juni 08
Garantiefonds	Juni 08	Nordic-Walking-Stöcke	Mai 08	Wickelaufgaben	Januar 08
Geldmarktfonds	Dezember 08	Nuss-Nougat-Creme	April 08	Wind- und Wettercremes, Kinder	November 08
Gesichtsmasken	Januar 08	Obst- und Gemüseeeinkauf	Oktober 08	Zahnbürsten	September 08
Gute-Nacht-Breie	Oktober 08	Öle	April 08	Zahnbürsten, elektrische	Dezember 08
Haarfarben	November 08	Orangensaft	März 08	Zahncremes	Januar 08
Haarspülungen	Mai 08	PAK in Gebrauchsgegenständen	April 08	Zusatzversicherungen, ambulant	Juni 08
Haartrockner	Januar 08	Papiertaschentücher	Januar 08	Zusatzversicherungen, stationär	Juni 08
Haftpflichtversicherungen	Januar 08	Parfüms	Dezember 08	Zusatzversicherungen, Zähne	Mai 08
Haftpflichtversicherungen, Hundehalter	April 08				

Testergebnisse im Überblick

Hier finden Sie alle Produkte aus den Tests in diesem Heft.

Die Ergebnisse passen – ausgeschnitten und aufgeklebt – in jede Einkaufstasche.

Badezusätze

Dresdner Badeessenz Love Letter	sehr gut
Rilanja Body Verwöhn-Badesalz Wildrose Sandelholz	sehr gut
Auraté Pflegebad Avocado-Öl	gut
Balea Bath Wellness Bad Absolute Pureness	gut
Blue Moon Creme-Bad Joghurt & Vitamine	gut
Caribic Körperpflege Pflegebad Soft Cream	gut
CD Jojoba-Öl Creme Bad	gut
Cien Bodycare 2-Phasen Schaumbad Mandelmilch & Mango	gut
Fa Cremebad Natural & Soft Rose & Mandelmilch	gut
Isana Pflege Creme Bad Lotus	gut
Kneipp Bade Puder Milch & Wildrose Lavendel	gut
Lavati Body Care Schaumbad Rose	gut
Litamin Wellness & Care Abend-Symphonie Aroma-Schaumbad	gut
Murnauers Totes Meer Salz Entspannungsbad	gut
Nivea Relaxing Moments Cremebad	gut
Pure & Basic Pflege Bad Soft & Milk mit Mandelmilch	gut
Tetesept Sinnensalze Herzklopfen mit wildem Mohn	gut
Deep Sleep Comforting Milk Bath Float	ausreichend
Dove Beauty Creme-Bad	ausreichend
Body & Soul Bade-Kaviar Dufterlebnis Pfirsich & Jojoba	ungenügend
Les Plaisirs Nature Sprudelnde Bade-Pastillen mit Brombeere	ungenügend

Badezusätze, zertifizierte Naturkosmetik

Dr. Hauschka Salbei Bad	sehr gut
Lavera Body Spa Meeres-Badesalz Wärme Vanille-Kokos	sehr gut
Logona Mediterran Schaum Bad Salbei & Rote Trauben	sehr gut
Weleda Edeltannen Erholungsbad	sehr gut

Fitnessstudios

Injoy/Injoymed	gut
McFit	gut
Fitness Company	ausreichend
Mrs.Sporty	ausreichend
Kieser Training	ohne Bewertung

Honig

Breitsamer Honig aus dem Chiemgau	sehr gut
Immenhof Raps Honig	sehr gut
Wernet Honig Blütenhonig Cremig	sehr gut
Bihophar Lateinamerikanischer Wildblüten Honig, Transfair	gut

Echter Deutscher Honig, Blütenhonig	gut
Amiel Honig Gold-Klar	befriedigend
Breitsamer Blüten-Honig Cremig, Fairtrade	befriedigend
Dreyer Rapshonig, mild cremig, kalt geschleudert	befriedigend
Echter Deutscher Honig, Rapshonig	befriedigend
Gepa Lacandona cremig, Wildblütenhonig aus Mexiko	befriedigend
Nektar Quell Bienenhonig Goldklare Auslese	befriedigend
Vom Land Sommerblüten-Honig mit Wildblüten, flüssig	befriedigend
Bihophar Canadianischer Raps-Klee Honig	ausreichend
Echter Deutscher Honig, Rapshonig	ausreichend
Goldland Bienenhonig Auslese	ausreichend
Gut & Günstig Bienenhonig, flüssig	ausreichend
Dr. Krieger's Bienenhonig	mangelhaft
Langnese Sommerblütenhonig Feine Auslese	mangelhaft
Marlene Sommer-Blütenhonig Feine Auslese Goldklar	mangelhaft
Imker-Honig, cremig & streichfest	ungenügend
Tip Bienenhonig Auslese	ungenügend

Honig, Bio-Produkte

Allos Deutscher Rapshonig, Bioland	befriedigend
Alnatura Vielblütenhonig	befriedigend
Hoyer Gourmet Wiesenblüte Bio-Honig	ungenügend

Kindershampoos

Barbie Duschgel & Shampoo 2 in 1	sehr gut
Dulgon Kids Schwups-Schwaps Schaum-Traum Shampoo	sehr gut
SauBär Dusche + Shampoo Orangen-Duft	sehr gut
Beauty Kids Shampoo & Shower Sport & Fun	gut
Bübchen Shampoo & Shower Kids Jungle Fever	gut
Die Wilden Kerle 2 in 1 Ruckzuck Duschgel & Shampoo	gut
Fa Kids Duschgel & Shampoo	gut
Fissan Kids Shampoo & Dusche Felix	gut
Junior Smile Shower & Shampoo mit fruchtigem Waldbeerenduft	gut
K-Classic Kids Shampoo & Duschbad Aprikose	gut
Lauras Stern 2 in 1-Shampoo	gut
Ream Quartett Kinder Shampoo	gut
Schwarzkopf Schauma Kids Shampoo & Balsam Multivitaminduft	gut
Extracta Salusino Sensitiv Shampoo + Duschgel für Kinder	befriedigend
Wella Lifetex Kids Shampoo & Duschgel mit Cola-Duft	befriedigend
Bebe Zartpflege Shower & Shampoo	ausreichend
Pomme d'Api Shampoo	ausreichend
Garnier Natural Beauty mildes Shampoo für Kinder Aprikose	ungenügend

Kindershampoos, zertifizierte Naturkosmetik

Eco Cosmetics Baby & Kids Shampoo/Duschgel	sehr gut
Logona Kids Shampoo & Duschgel	sehr gut

Nachtcremes

Aqa & Spa Nachtcreme Anti-Aging	sehr gut
Auraté Vital Q10 Nachtcreme	sehr gut
Balea Face Anti-Falten Nachtcreme	sehr gut
Biocura Beauty Antifalten Nachtcreme	sehr gut
Börlind LL Regeneration Nachtcreme	sehr gut
Cadeavera Face Spezial Nachtcreme	sehr gut
Eucerin Anti-Age Hyaluron-Filler Nachtpflege	sehr gut
Iseree Anti-Falten Nachtcreme Q10	sehr gut
Kneipp Nachtcreme Mandelblüten	sehr gut
Lacura Gesichtspflege Nachtcreme Antifalten	sehr gut
Rilanja Care Regenerierende Nachtcreme Q10	sehr gut
Rival de Loop Revolution Nachtcreme	sehr gut
Seba Med Spezial Nachtcreme Q10	sehr gut
Shisara Facecare Q10 Nacht-Creme	sehr gut
Apotheker Scheller Nachtcreme Trockene Haut	gut
Florena Anti-Falten Nachtcreme Q10	gut
Nivea Visage Anti-Falten Nachtpflege Q10 Plus	gut
Diadermine Lift+ Nutritive Nacht	befriedigend
Dove Pro Age Nachtcreme	ungenügend
Garnier Ultra Lift Straffende Anti-Falten Nachtpflege	ungenügend
L'Oréal Collagen Aufpolsterer Nachtpflege	ungenügend
Olaz Total Effects Night Straffende Nachtpflege	ungenügend
Vichy Lift Activ CxP Nacht	ungenügend

Nachtcremes, zertifizierte Naturkosmetik

Laveré Repair Relax Nachtcreme	sehr gut
Weleda Wildrose Nachtcreme	sehr gut
Logona Age Protection Nachtcreme	gut

Probiotischer Joghurt

Danone Activia Classic Natur	sehr gut
Nestlé LC1 Pur, 3,5% Fett	sehr gut
Provivo Probiotic Joghurt, Pure, 1,8% Fett absolut	sehr gut
Danone Actimel L. Casei Defensis	gut
Jopro Probiotischer Drink, Pur 0,1% Fett	gut
K-Classic Well You Probiotic Drink, 0,1% Fett	gut
Pro-X Probiotic Drink Pur, 0,1%	gut
Provita Drink Probiotic, Pur, 1% Fett im Milchanteil	gut
Bauer Fit & Aktiv, Probiotisches Milchkischaugenzeugnis	befriedigend
Biac Probiotischer Fitness-Drink, Pur	befriedigend
Linessa Probiotic Drink, Pur	befriedigend
Yakult, fermentiertes Getränk mit Magermilch	befriedigend

Probiotischer Joghurt, Bio-Produkte

Söbbeke L2+B Probiotisch Natur, Joghurt mild, Bioland	sehr gut
Andechser Natur Probiotischer Trinkjoghurt, Bioland	gut
Berchtesgadener Land Bio Fettarmer Bioghurt, Naturland	gut

Schnuller, Latex

Babycare Beruhigungssauger Magic, Latex, 2	sehr gut
Babynova Dentistar Schnuller, Latex, 2 Für Kinder mit Zähnnchen	sehr gut

Bibi Beruhigungsschnuller, Latex, ab 12 Monate	sehr gut
NUK Beruhigungssauger Trendline, Latex, Größe 2	sehr gut
Babylove Beruhigungssauger Magic, Latex, 2	gut
Babysmile Beruhigungssauger, Latex, 2	gut
Chicco Gommotto Natural Relax Softly, Latex, Medium, 4m+	gut
Goldi Beruhigungs-Sauger, kieferorthop., Kautschuk, ab 6 Mon	gut
MAM Air, Latex, 5-20 Monate	gut
Mollis Beruhigungs-Sauger mit Ring, Kautschuk, 1	gut
Nip Beruhigungssauger Spacy kiefergerecht Latex, Größe 2	gut
Beauty Baby Beruhigungssauger symmetrische Form, Latex, 2	befriedigend
Babydream Beruhigungssauger mit Ring, Latex, Größe 2	ungenügend

Schnuller, Silikon

Avent Schnuller Kiefergerecht mit Ring Silikon, 0-3m	sehr gut
Babycare Beruhigungssauger, Silikon, 1	sehr gut
Babydream Beruhigungssauger mit Ring, Silikon, Größe 1	sehr gut
Babylove Beruhigungssauger, Silikon, 1	sehr gut
Babynova Dentistar Beruhigungssauger, Silikon, 2 Für Kinder	sehr gut
Babysmile Beruhigungssauger, Silikon, 1	sehr gut
Beauty Baby Beruhigungssauger symmetrische Form, Silikon, 1	sehr gut
Bibi Beruhigungsschnuller, Silikon, 0-5 Monate	sehr gut
Disney Baby Schnuller kiefergerecht, Silikon, 0-6m	sehr gut
Mini Ulti MAM Seidensauger Silikon, 0- 7 Monate	sehr gut
Nip Beruhigungssauger Trendy, Silikon, Größe 1	sehr gut
NUK Beruhigungssauger Happy Days, Silikon, Größe 1	sehr gut
Bruin Silikon Schnuller, 0-6 m	gut
Mollis Beruhigungs-Sauger mit Ring Silikon, Größe 1	gut
Nuby Natural Flex Pacifier Beruhigungssauger, Silikon, 0+ m	gut

Textile Duschvorhänge

Aquamod Textil Duschvorhang „Games“	sehr gut
Aquanova Duschvorhang Hammam	sehr gut
Belday Home Textiler Duschvorhang wasserabweisend	sehr gut
Fabio Duschvorhang Textil „Edera“	sehr gut
Ridder Duschvorhang Textil Dessin 35 „Domino“	sehr gut
Sparkling Textil Dessin 20 „Lovely“	sehr gut
Varesa Textil „Neptun“	sehr gut
Wenko Duschvorhang „Bouquet Nero“	sehr gut
Grund Duschvorhang „Dafne“	gut
Kleine Wolke Duschvorhang Textil „Bevy“, Multicolor	gut
Meusch Textil Duschvorhang „San Remo“, krokusblau	gut
Nicol Streifen Duschvorhang, rot/bunt	gut
Sealskin Textile „Ornaments“, grau	gut
Spirella Textile Duschvorhang „Merengue“, olive	gut
Venus Textil Color Sand	gut
Wellwater Duschvorhang „Punto“, orange	gut
Dekoline Aqua Textil Ocean	ausreichend
La Cultura Duschvorhang „Fawis“	ausreichend
Textil-Duschvorhang „Flowerpower“, grün	ausreichend
Ikea „Thisted“, gelb	mangelhaft

Gefragt, gesagt, getan

Was immer Sie wissen wollen: Wir bringen es in Erfahrung. Sie lesen das Ergebnis hier.



Kakao bei ÖKO-TEST und Stiftung Warentest

In der Dezemberausgabe 2008 der Stiftung Warentest bekommen die Kakaopulver *Rapunzel Tiger Quick* und *Naturata Kakaogetränk* wegen vergleichsweise hohem Cadmiumgehalt bei den Schadstoffen ein „ausreichend“. ÖKO-TEST dagegen vergab im Januar 2008 an beide Produkte ein „sehr gut“ und schrieb damals: Cadmium sei zwar in allen untersuchten Pulvern nachweisbar, aber gesundheitlich unbedenklich. Was soll ich nun glauben?

Walter Weber, *Beverungen*

Die Bezeichnung „vergleichsweise hoch“ sagt zunächst einmal nichts. Auch ein tatsächlich niedrig belastetes Produkt kann man als „vergleichsweise hoch“ bezeichnen. Man muss als Maßstab nur ein sehr niedrig belastetes nehmen. Wir haben die Stiftung Warentest daher nach den gemessenen Gehalten gefragt – und keine Auskunft bekommen. Auch die Bewertungs- bzw. Abwertungsgrenzen wollte uns die Stiftung nicht nennen. Also haben wir die Hersteller der beiden Produkte um die von Warentest ermittelten Werte gebeten – und sie bekommen. Danach enthalten beide Produkte 0,16 Milligramm Cadmium pro Kilo (mg/kg). Für Rapunzel entspricht das exakt unserer eigenen Messung, Naturata enthielt bei uns mit 0,19 mg/kg noch ein wenig mehr. Damit lagen beide Pulver – wie Warentest richtig schreibt – unter dem vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) vorgeschlagenen Höchstwert für Schokolade.

Das bedeutet allerdings noch nicht viel. Denn ÖKO-TEST wertet oft Produkte ab, auch wenn sie die gesetzlichen Werte einhalten. Da es für Kakaopulver jedoch keine Höchstmenge gibt, hatten wir unser Labor seinerzeit beauftragt, zu berechnen, wie viel Cadmium Kinder durch die Pulver aufnehmen. Die Fachleute kamen zu dem Ergebnis, dass „die ermittelten Cadmiumgehalte insbesondere auch im zubereiteten Getränk als unauffällig zu beurteilen“ sind. Dem liegt folgende Berechnung zugrunde. Bereitet man den Kakao nach Herstellerangaben, enthält ein Liter vier bis acht Mikrogramm Cadmium (Rapunzel) bzw. 2,9 bis 7,6 (Naturata). Trinkt ein Kind jeden Tag ein Glas (200 ml), nimmt es pro Woche zwischen vier und 11,2 Mikrogramm Cadmium zu sich. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, pro Woche und Kilogramm Körpergewicht sieben Mikrogramm nicht zu überschreiten. Für ein 15 Kilogramm schweres Kind wären das 105 Mikrogramm. Das heißt durch den Kakao wären 3,8 bis 10,7 Prozent der WHO-Empfehlung ausgeschöpft. In einer Risikoabschätzung schreibt das Bundesinstitut für Risikobewertung BfR: „Bei anderen Lebensmitteln mit gesetzlich geregelten Höchstgehalten werden Anteile in dieser Größenordnung akzeptiert.“



Foto: image source

Guter Ruf im Internet

Kann man sich seinen Ruf durch Selbstdarstellungen im Internet verderben?

Peter Müller, *per E-Mail*

(ct) Wer viele Spuren im Internet hinterlässt, weil er in Foren oder Internetnetzwerken wie *Facebook* aktiv ist, muss damit rechnen, dass zukünftige Geschäftspartner oder Arbeitgeber die dort vorhandenen Informationen nutzen, um sich ein Bild zu machen. Einen Überblick über die eigenen Spuren ermöglichen Suchmaschinen wie *Google*, wo man auch nach Bildern suchen kann, oder technorati.com, eine Adresse, die auf Weblogs spezialisiert ist. Ein Profil bei *Xing* oder ein eigener Blog können auf der anderen Seite die Jobchancen verbessern, da über das Internet mehr Menschen erreichbar sind als mit herkömmlichen Netzwerken. Im PR-Bereich haben sich mittlerweile Berater etabliert, die Unternehmen oder auch Personen helfen, ein Online-Image aufzubauen. Mehr etwa unter dem Stichwort „Online Reputation“ auf www.pr-blogger.de

Ladegeräte

Verbrauchen Ladegeräte von Handys auch im Stand-by Strom?

Sebastian Schumann, Dresden

(mk) Ja, und zwar nicht zu knapp: Nach einer Studie des Handyherstellers Nokia sind Ladegeräte, die ungenutzt an der Steckdose hängen, für zwei Drittel des Handyenergieverbrauchs verantwortlich. Der Stand-by-Verbrauch von Netzteilen wird künftig unter anderem bei Nokia und Motorola mit einem Fünf-Sterne-System gekennzeichnet. Fünf Sterne bedeuten, dass ein Gerät maximal 0,03 Watt im Stand-by verbraucht. Sterne hin, Sterne her: Die beste Variante bleibt es, das Ladegerät, sobald der Akku voll ist, herauszuziehen.



Foto: irisblende.de

Schallplatten digitalisieren

Gibt es einen einfachen Weg, meine Schallplatten zu digitalisieren?

Bernhard Beltz, Starnberg

(mk) Die einfachste und günstigste Variante ist, die Stereoanlage über den Line-in-Anschluss der Soundkarte an den PC anzuschließen und die Musikstücke so aufzunehmen. Der Haken: Das Tonsignal ist möglicherweise zu leise. Wenn Sie viele Platten überspielen möchten, lohnt sich eventuell die Anschaffung eines Vorverstärkers. Oder Sie arbeiten gleich mit einem Plattenspieler, der über einen USB-Anschluss verfügt. Um die Musikstücke zu bearbeiten, kommt das kostenlose Programm Audacity (<http://audacity.sourceforge.net>) infrage. Es kann zum Beispiel Rauschen und Knacken entfernen.



Foto: irisblende.de

Bio-Folie unerwünscht

Kann ich meinen Bio-Müll in Mülltüten aus Bio-Folie wirklich in die Bio-Tonne werfen?

Christine Deutschle, Heilbronn

(aa) Sogenannte Bio-Folien sind nach Angaben der Hersteller kompostierbar. Leider dauert aber das Verrotten in den Kompostierwerken zu lange, weshalb die zuständigen Stellen oft dringend davon abraten, solche Mülltüten in die Bio-Tonne zu werfen. Die Folienstücke finden sich noch im Kompost wieder. Außerdem können die Mitarbeiter beim Aussortieren von Folien nicht erkennen, ob es sich um eine konventionelle oder um eine Bio-Folie handelt. Bio-Abfälle also besser in spezielle Papiertüten oder in Zeitungspapier einwickeln.



Foto: sxc/brokenarts

Impressum

Verlag

Anschrift (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen): ÖKO-TEST Verlag GmbH, Postfach 90 07 66, 60447 Frankfurt a. Main; Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt a. Main; HRB 25133 Amtsgericht Frankfurt

Telefon: 0 69 / 9 77 77-0

Telefax: 0 69 / 9 77 77-139

E-Mail: verlag@oekotest.de

Internet: www.oekotest.de

Geschäftsführer: Jürgen Stellpflug

Sekretariat: Susanne Düsterhöft

Bankverbindung: SEB AG, Frankfurt, Konto 1 282 054 600, BLZ 500 101 11; Postbank FFM, Konto 74 949 601, BLZ 500 100 60

Die ÖKO-TEST Verlag GmbH ist zu 100 % im Besitz der ÖKO-TEST Holding AG. Die ÖKO-TEST Holding ist mehrheitlich in Besitz der DDVG Deutsche Druck- und Verlagsgesellschaft).

Anregungen und Wünsche?

Sekretariat: Beate Möller (0 69 / 9 77 77-136)

E-Mail: redaktion@oekotest.de

Chefredakteur: Jürgen Stellpflug

Stellv. Chefredakteurinnen:

Regine Cejka, Karin Schumacher

Chefs vom Dienst:

Peter Köbel, Volker Weitz

Redaktion: Gabriele Achstetter, Enno Brendgens, Annette Dohrmann, Hella Hansen, Birgit Hinsch, Maren Klein, Heike Krümmel (Ltg. Magazin), Meike Meyer, Kerstin Scheidecker, Birgit Schumacher, Karin Schumacher (Ltg. Testressort), Jürgen Steinert, Christine Throl

Redaktionsassistent: Ines van An del, Claudia Hasselberg, Thuy Nguyen, Anneke Ohnhaus, Elzbieta Podeszwa, Ingrid Pohl, Stefan Schell

Art Direction: Ullrich Böhnke

Gestaltung/Layout: Ullrich Böhnke, René Böhme, Jochen Dingeldein, Sina Kern, Maren Wiegner

Bildredaktion: Anja Jakuscheit, Iris Kaczmarczyk, Barbara Mehrl

Produktfotos bei Tabellen: Jürgen Gocke

ÖKO-TEST-Online: Patrick Junker

(Leitung), Sandra Haller, Jelena Garic,

Edigna Menhard, Telefon: 08 21 / 45 03 56-0

Verlagsgeschäftsführung: Patrick Junker

Anzeigenleitung (verantwortl.): Peter Stäsche

Anzeigen: Manuela Calvo Zeller (-1 44),

Diana Edzave (-1 54), Prisca Feingold (-1 43),

Sabine Glathe (-1 47), Gabriele Kaisinger

(-1 48), Annette Kronsbein (-1 59), Saasan

Seifi (-2 14), Annette Zürn (-1 40).

Zzt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 25.

Anzeigenassistent/-disposition:

Monika Schneiders (0 69 / 9 77 77-140)

E-Mail: anzeigen@oekotest.de

Verlagsrepräsentanten:

Nielsen 2, 3 a: HM Hünnewaldt Media GmbH, Egbert Hünnewaldt, Robert-Koch-Str. 116-I, 65779 Ruppertsheim (Königstein), Tel. 0 61 74 / 20 94 26, Fax 0 61 74 / 25 65 91, E-Mail: office@huenewaldt-media.de

Nielsen 3 b, 4: Verlagsbüro Felchner, Sylvia Felchner, Andrea Dyck, Alte Steige 26, 87600 Kaufbeuren, Tel. 0 83 41 / 87 14 01, Fax 0 83 41 / 87 14 04, E-Mail: s.felchner@verlagsbuero-felchner.de, a.dyck@verlagsbuero-felchner.de

Automobil: Mediaservice Bernd Reisch, Schlosserstr. 12, 60322 Frankfurt am Main, Tel./Fax: 0 69 / 95 50 56-40; -11, E-Mail: welcom@mediaservice-frankfurt.de

Online: ADselect GmbH, Tobias M. Zielke, Bliersmeier Str. 80, 47229 Duisburg, Tel. 0 20 65 / 25 56 74-3, Fax 0 20 65 / 25 56 73-9, E-Mail: zielke@adselect.de

Presseanfragen und Marketing:

Anette Elmain, Friederike Elmain (0 69 / 9 77 77-1 33 oder -1 38, Fax -1 89)

Wissenschaftliche Beratung:

Prof. Manfred Schubert-Zsilavecz (Gesundheit), Dr. Falko Panzer (Kindergesundheit), Wolfgang Maes (Baubiologie)

Lektorat: Barbara Doering, Gönzburg

Redaktionsschluss: 8. Dezember 2008

Verantwortlich für den Inhalt:

Jürgen Stellpflug (ViSDp)

Urheber- und Verlagsrechte:

Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge, insbesondere auch Tests und deren Ergebnisse, sind urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Kein Teil dieser Zeitschrift darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form – durch Nachdruck, Kopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Entsprechendes gilt auch für die sonstige Verbreitung, insbesondere in elektronischen Medien.

Erscheinungsweise: monatlich

Vertrieb über den Zeitschriftenhandel:

DPV Network GmbH, Postfach 57 04 12, 22773 Hamburg, Tel. 0 40 / 3 78 45-6335, www.dpv-network.de

Sie wollen abonnieren oder ein Heft bestellen?

ÖKO-TEST-Bestell- und Aboservice, Postfach 13 31, 53335 Meckenheim

Telefon: 0 69 / 3 65 06 26 26

Telefax: 0 69 / 3 65 06 26 27

Bestellungen/Fragen:

E-Mail: bestellung@oekotest.de

Abonnenten:

E-Mail: abo@oekotest.de

Preise: Jahresabo Deutschland: 39 Euro;

Schweiz: 75 sFr.; Österreich: 46,67 Euro.

Einzelhefte Deutschland: 3,80 Euro;

Schweiz: 7,50 sFr.; Österreich: 3,80 Euro;

BeNeLux: 3,80 Euro.

Studentennachlass auf Anfrage.

Verkaufte Auflage:

171.199 Exemplare /

III. Quartal 2008



ISSN 0948-2644

Beilagen/Beihemer: Plan International, 22305 Hamburg; Family Media, 79098 Freiburg sowie eine Verlegerpostkarte der Firma ÖKO-TEST Verlag GmbH.

Druck/Belichtung:

Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG

Papier: 100 % Recyclingpapier.

Fragen zu unseren Tests und Artikeln?

Verbraucherberatung:

Ingrid Bader, Maren Behrendt,

Telefon: 0900 1/70 74 26

oder 0900 1/70 79 66

Sprechzeiten: Mo, Mi, Do, Fr 9 bis 12 Uhr, Mi 14 bis 16 Uhr.

Dieser Service kostet 1,24 Euro die Minute aus dem deutschen Festnetz.



Foto: photoalto

TEST Mittel bei Hautallergien

Gerade wer Ekzeme oder andere, durch Allergien hervorgerufene Hautprobleme hat, braucht eine 1-A-Hautpflege. Und wie immer, sind wir bei der Frage, welche Substanzen in ein solch anspruchsvolles Produkt gehören, sehr wählerisch und kritisch. Viele Cremes und Tiegel – so viel sei schon vorab verraten – haben uns gar nicht überzeugt.

TEST Babyfeuchttücher

Sie sind für viele Eltern die praktische Allzweckwaffe für unterwegs. In der Vergangenheit fielen manche Babyfeuchttücher in ÖKO-TESTs negativ auf, weil Substanzen drinsteckten, die nicht gerade hautfreundlich sind. Nun haben wir uns die aktuellen Produkte angeschaut – und noch immer ist nicht alles so, wie wir das gerne hätten.



Foto: brand x

TEST Mikrowellengeräte

Was wurde über die praktischen Küchengeräte nicht schon alles spekuliert. Mit unserem umfangreichen Test von Mikrowellen bieten wir nun endlich verlässliche Fakten. Lesen Sie selbst, wie stark die Geräte strahlen, und ob das gefährlich ist. Und natürlich gibt es auch einen großen Praxistest.



Foto: Miele



Foto: photoalto

TEST Haartönungen

Nach den Horrornachrichten über Haarfarben mag sich manche Frau überlegen, ob sie nicht auf eine Haartönung umsteigt. Denn diese Produkte gelten gemeinhin als sanfter. Was unser Test in weiten Teilen nicht bestätigen kann: Auch in Haartönungen stecken problematische Farbstoffe.

TEST Lebensmittel vom Discounter

Der Trend ist – allen Lebensmittel-skandalen zum Trotz – ungebrochen: Am Essen sparen viele Deutsche und kaufen Lebensmittel dort ein, wo sie billig angeboten werden. Das ist nicht immer eine schlechte Wahl. Aber in unserem großen Vergleichstest schnitten einige Lebensmittelgruppen auch schlecht ab. Zu Bio-Ware gibt es einfach keine Alternative.



Foto: CCVision.de

weitere TESTs

Multivitaminsäfte

Was von der Zusatzportion Vitamine zu halten ist.

Luftballons

Ob das Material bedenkenlos in den Mund genommen werden kann.

Aftershave

Welche Marken pflegen Männerhaut?

Arbeitshandschuhe

Warum man sich viele Modelle besser nicht überstreift.

Außerdem

Öko-Lebensmitteltrends auf der Biofach

- Versandapotheken • Yoga • Serie Erziehung: Anstand und Manieren • Cellulite • Ozonloch
- alternative Autoantriebe • Schwerpunkt Bauen, Wohnen & Renovieren: Reportage Niedrigenergiehaus
- Geld vom Staat • neue Häuser

... und noch vieles mehr.

Das neue Heft erscheint am 30. Januar 2009

Ab
7.1.09
im Handel

Jahrbuch Kleinkinder 2009



Die TESTs: Babykekse, Babyöle, Babyschlafsäcke, Babytees, Babywässer, Durchfallmittel für Kinder, Feuchttücher sensitiv, Fieberthermometer, Fleischgläserchen, Folsäure, Geschenktips, Getreidebreie, Gummistiefel, Heuschnupfenmittel, Halsschmerzen, Hustenmittel, Schnupfenmittel, Impfstoffe, Kakao, Kinderbetten, Kinderfahrradsitze, Kinderkekse, Kindersonnenschutz, Kinderturnschuhe, Lätzchen, Matschhosen, Muttermilchersatz, Neurodermitiscremes, Ovulationstests, parfümfreie Babypflege, Plüschtiere, Puppen, Schwangerschaftspflege, Schwangerschaftstest, Schwimmhilfen, Still-BHs, Waschgele, Wasser für Säuglingsnahrung, Wasserfarben, Wickelaufgaben, Windeln, Wundcreme, Zahnbürsten u.v.m.

Best.-Nr. J0901

8,90 €

Damit Ihre Kinder gesund groß werden: kompetente Tests und nützliche Tipps



Spezial Schwanger werden

Die Themen: Der richtige Zeitpunkt für ein Kind, Fruchtbarkeit stärken u.v.m.

Best.-Nr. T0808

5,00 €



Kompakt Kinderkrankheiten

Die TESTs: Babytees, Fieberthermometer, Impfstoffe, antiallergische Nasentropfen u.v.m.

Best.-Nr. K0803

3,90 €



Kompakt Kinderernährung

Die TESTs: Trinkmahlzeiten, Breie, Kakao, Multivitamine, Muttermilchersatz u.v.m.

Best.-Nr. K0811

3,90 €

Bestellen Sie mit dem Bestellschein auf Seite 136

DAK-Qualität wählen. Einheitsbeitragssatz* zahlen.



Zertifizierter
Kundenservice



Mit der Einführung des Gesundheitsfonds zum 01.01.2009 eröffnen sich für Sie als Kunden einer gesetzlichen Krankenversicherung neue Chancen. Denn jeder bezahlt ab diesem Zeitpunkt den gleichen Beitragssatz* und kann sich somit für beste Leistungen entscheiden. Zum Beispiel für Leistungen in DAK-Qualität. Wechseln Sie jetzt zur DAK und profitieren Sie von vielen Vorteilen:

- **Ausgezeichnete Leistungen**
- **Bester Service**
- **Persönliche Beratung**
- **Individuelle Tarife**

Jetzt zur DAK wechseln!

Wenn Sie mehr über die DAK-Qualität und zum Einheitsbeitragssatz erfahren möchten, klicken Sie **www.dak.de** oder rufen Sie an unter **01801-325 325**. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

*Daneben kann es kassenindividuelle Zusatzbeiträge oder Beitragserstattungen geben.

DAK

Unternehmen Leben